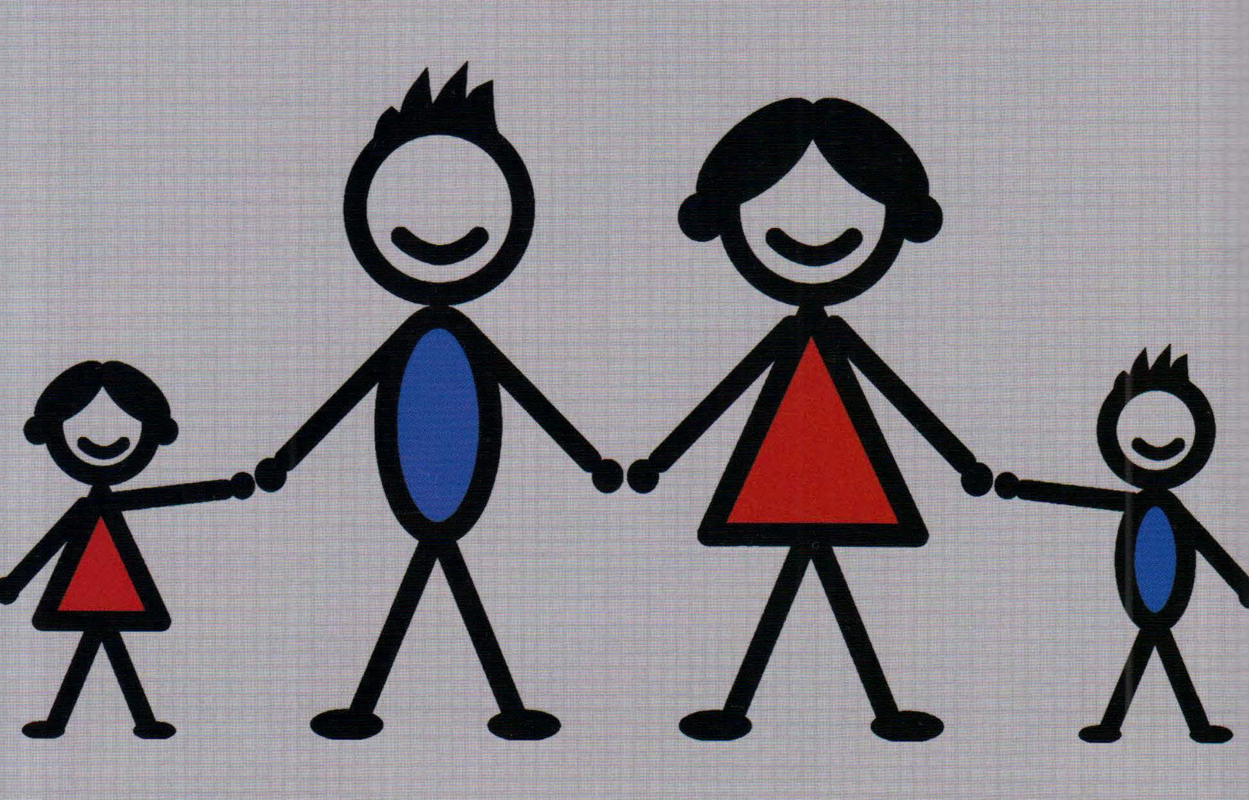
د. مصطفى حجازي

# الأسرة وصحتها النفسية

## المقومات - الديناميات - العمليات



المركز الثقافي العربي

د. مصطفى حجازي

# الأسرة وصحتها النفسية

## المقومات، الديناميات، العمليات

د. مصطفى حجازي

# الأسرة وصحتها النفسية
## المقومات، الديناميات، العمليات



الكتاب

**الأسرة وصحتها النفسية**

**المقومات، الديناميات، العمليات**

تأليف

**د. مصطفى حجازي**

الطبعة

الأولى، 2015

عدد الصفحات: 240

القياس: 17 × 24

الترقيم الدولي:

ISBN: 978-9953-68-766-7



الناشر

**المركز الثقافي العربي**

**الدار البيضاء ـ المغرب**

ص.ب: 4006 (سيدنا)

42 الشارع الملكي (الأحباس)

هاتف: 0522 303339 ـ 0522 307651

فاكس: 305726 522 212+

Email: markaz.casablanca@gmail.com

**بيروت ـ لبنان**

ص.ب: 5158 ـ 113 الحمراء

شارع جاندارك ـ بناية المقدسي

هاتف: 750507 01 ـ 352826 01

فاكس: 343701 1 961+

Email: cca_casa_bey@yahoo.com

# إهـداء

إلى الطامحين لبناء أسرة معافاة ونامية.

إلى العاملين على تعزيز جدارتهم الزوجية والوالدية.

# فهرست

## القسم الثاني:
## صحة الأسرة النفسية وبناء اقتدارها وتمكنها

# المقدمة

لا زالت الأسرة في مجتمعاتنا تشكل نواة شبكة المؤسسات الناظمة لحياة إنساننا والمؤطرة لأنشطته. فيها تبنى أسس الشخصية وتوجهاتها وقيمها. وفيها ترسى أسس السواء أو اللاسواء، والصحة النفسية أو الاضطراب النفسي والسلوكي. وبمقدار صحتها النفسية واقتدارها وتمكنها ستتمكن من تنشئة أجيال معافاة ومتمكنة وفاعلة اجتماعياً وحياتياً. من هنا تبرز أهمية بحث صحة الأسرة النفسية ودراسة مقوماتها، وأساليب تعزيزها. ومن هنا تبرز كذلك أهمية سياسات تمكين الأسرة وبناء اقتدارها.

ويأتي هذا العمل لخدمة هذه الأهداف تحديداً. إذ إنه ليس مجرد أداة معرفية نظرية أكاديمية، بل هو يتوخي في المقام الأول تقديم منظورات عملية تساعد على بناء صحة الأسرة النفسية والحياتية زوجياً ووالدياً على حد سواء. ولهذا فهو يعرض في فصوله المتتابعة طاقم مقومات صحة الأسرة النفسية وعناصر كل منها، وأساليب تنميتها وتعزيزها. يعرض كل فصل الأسس النظرية لموضوعه، ثم يتحول إلى عرض آليات التطبيق الكفيلة بتوفير الأدوات التي تخدم كلاً من الأسرة والعاملين معها، في إنجاز أهداف إنماء الأسرة وتمكينها، وصولاً إلى بناء حسن حالها.

لقد أصبحت هذه المهام التطبيقية جد ملحة في العمل مع الأسرة المعاصرة التي تمر بمرحلة من التحولات المتلاحقة التي يحملها معه كل من التحضر السريع والعولمة في كل من فرصها وتحدياتها المتعاظمة.

لقد ولى زمن العيش المستقر حيث الأسرة تنشأ وتعيش ضمن أطر معروفة

ومحددة سلفاً، ويتم تناقل أساليب العيش من جيل إلى جيل، كما تتحدد الأدوار والعلاقات بشكل مسبق وثابت.

الأسرة المعاصرة التي تفتقد هذه الأطر الثابتة والمستقرة بحاجة إلى التمتع هي وأفرادها، بدءاً بالزوجين والوالدين، بالاقتدار على جميع الصعد الصحية الجسمية والنفسية، والمعرفية والاجتماعية والاقتصادية ومهارات إدارة الحياة، وخصوصاً التمتع باللياقة التكيفية لعصر التسارع وانعدام اليقين الذي تفرضه العولمة التي يسيرها قانون القوة في جميع مظاهرها، سواء على مستوى الدول أو المجتمعات أو الأسر وأفرادها. وهو ما يفرض على الأسرة المعاصرة التمتع بكل مقومات الاقتدار والتمكن؛ بذلك وحده تبني حصانتها ضد الأخطار المتكاثرة ومتنوعة المصادر. وبذلك وحده، وبمقدار تمتعها باللياقة التكيفية تستطيع أخذ نصيبها ونصيب أبنائها من الفرص غير المسبوقة بدورها، وتحقيق نماء ذاتي وانغراس اجتماعي غير مسبوق.

يشكل هذا العمل في مختلف فصوله أداة معقولة تساعد على بناء صحة الأسرة النفسية واقتدارها. ويقسم إلى قسمين، يعالج **أولهما** كل من ديناميات الحياة الأسرية بمثابة منظومة حية، وتماسكها ومقوماتها الذاتية والموضوعية. أما القسم **الثاني** فيعرض لكل مقومات الصحة النفسية والاقتدار الحياتي المتمثل بكل من: الذكاء العاطفي، والتفكير الإيجابي، والتحصن ضد ضغوطات الحياة، وكلها تشكل مقومات الصحة النفسية الأسرية. ويختتم العمل بفصل يطرح أسس وأساليب تمكين مختلف الشرائح الأسرية واحتياجات كل منها، ويركز خصوصاً على الأسر المتصدعة والمطلقات.

يكمل هذا العمل كتاب **الصحة النفسية: منظور تكاملي للنمو في البيت والمدرسة**، الذي سبق لنا نشره وطبع منه أكثر من طبعة، وبحيث يشكلان معاً مادة معرفية علمية. وهو ما يجعل منهما معاً أداة ملائمة تخدم الأسرة والعاملين معها سواء بسواء، كما تخدم الطالب والباحث.

ولقد سبق أن أعد قسم لا بأس به من مادة هذا الكتاب بمثابة أوراق قدمت إلى العديد من الندوات العربية العاملة في قضايا بناء تماسك الأسرة وصحتها النفسية واقتدارها وتمكينها.

# القسم الأول

# الأسرة: خصائصها وتماسكها

# الفصل الأول

# الأسرة: تحديدها، مكوناتها وخصائصها

## أولاً: تعريف وتحديد

الأسرة هي مؤسسة اجتماعية تتشكل من منظومة بيولوجية اجتماعية، وتقوم على دعامتين: **الأولى** بيولوجية، وتتمثل في علاقات الزواج وعلاقات الدم بين الوالدين والأبناء وسلالة الأجيال. أما **الثانية** فهي اجتماعية ثقافية، حيث تنشأ علاقات المصاهرة من خلال الزواج، ويقوم الرباط الزوجي تبعاً لقوانين الأحوال الشخصية حيث يتم الاعتراف بها، (حجازي، 2012).

ويفصل علم الاجتماع الأسري نوعين رئيسين من الأسر:

1- تشكل الأسرة النواتية النوع المستجد منهما الذي يتزايد انتشاره مع ازدياد التحضر والدخول في الحداثة.

تتكون الأسرة النواتية من الزوجين وأولادهما غير البالغين، وتقوم بمثابة وحدة مستقلة عن باقي الوحدات الأسرية في المجتمع المحلي. ويشيع فيها صغر الحجم ودرجة نسبية من الحرية الفردية والعلاقات الأفقية التشاركية التبادلية، والسكن المستقل، وكذلك الحياة الاقتصادية المستقلة نسبياً عن أسر الأصل.

على أن ما يميز الأسرة النواتية عربياً هو حفاظها على شبكة من العلاقات مع أسر الأصل والأقارب. فهي تستفيد من مساندتهم المادية والمعنوية، وتبادل الخدمات معهم. كما إن أسر الأصل لا زالت تمارس الكثير من النفوذ على الأسرة النواتية، في قراراتها الكبرى، كما تتدخل في حل العديد من المشكلات الزوجية والحياتية.

ويمكن القول على وجه العموم، ورغم تباين وجهات نظر علماء الاجتماع العرب حول العلاقات ما بين الأسرة النواة وأسر الأصل، إن الأسرة النواتية العربية هي ذات علاقات أسرية ممتدة رغم استقلالها القانوني والسكني والاقتصادي. وقد تكون هذه العلاقات الممتدة عاملاً إيجابياً من عوامل استمرار تماسك النسيج الاجتماعي واستقراره، وخصوصاً في حالات الأزمات بحيث ينشط نظام الحماية والتساند والتوجيه، مما يعوض عن قصور نظم الحماية والمساندة الاجتماعية.

2- الأسرة الممتدة هي النمط الذي ساد تقليدياً في المجتمع العربي، حيث أنها تشكل أحد فروع القبيلة أو العشيرة. وتتكون عادة من ثلاثة أجيال: الأجداد، الآباء، والأبناء. ومن الشائع أن تعيش هذه الأجيال ضمن حيز مكاني واحد قبل الزواج وبعده. كما تندرج ضمنها قرابة الدم من أعمام وأخوال.

توفر الأسرة الممتدة الحماية والرعاية والفرص الاقتصادية والمهنية والاجتماعية لأعضائها في مقابل الطاعة والولاء. وتمارس الأسرة الممتدة عادة مستوى عالياً من الضوابط السلوكية على أعضائها، مما يحد من حرية القرار والاختيار والاستقلالية والحراك الاجتماعي، لأنه يعتبر تمرداً على السلطة والجماعة. وتتصف الأسرة الممتدة بمرتبية المكانة، حيث المرجعية للكبار على الصغار على مدى سلسلة الأجيال. كما تتصف بتحديد واضح للأدوار الزوجية والوالدية والبنوة والأخوة.

تتصف الأسرة الممتدة بتكوين وحدات اجتماعية قوية، مما يسمى العزوة، وهو ما يجعل الحدود قاطعة ما بين الداخل والخارج، ومما لا يتيح عموماً سوى الحد الأدنى من تدخل الهيئات الاجتماعية في شؤونها وشؤون أفرادها. وتجد مشكلاتها حلولاً داخلية عادة إما من خلال نظام التعاضد أو نظام السلطة الحاكمة لها. تندرج الأسرة الممتدة عادة ضمن النظام الأبوي، (البطريركي)، حيث الأب هو الممسك بالسلطة والموارد. يجد هذا النموذج أبرز حالاته في المجتمع الريفي أو بعض الأسر عشائرية الطابع التي نزحت إلى الحضر ودخلت في اقتصاده. وتتصف هذه الحالة بسيادة الأعراف والتقاليد والتمسك

الجامد بها، مما تعتبره الأسرة الممتدة تعبيراً عن أصالتها، (حجازي، 2014 «أ»).

وهي لذلك الأقل قبولاً للتغيير الاجتماعي، مما يخلق تناقضاً ما بين العقلية الريفية وعقلية المدينة ومعاييرها السلوكية. أبرز ما يتجلى ذلك في التحكم بحياة الأبناء والبنات على وجه التحديد، في شؤون الزواج واستقلالية الحياة.

## ثانياً: الخصائص النفسية للأسرة وديناميانها

الأسرة هي أكثر من تجمع من الأفراد الذين يتقاسمون حيزاً مكانياً ونفسياً خاصاً. لأنها منظومة طبيعية ذات خصائص تميزها عن سواها، والتي طورت طاقماً من القواعد والأدوار المحددة لأفرادها، وتمتلك بنية سلطة منظمة، وطورت نظاماً متداخلاً من أشكال التواصل الظاهرة والخفية، (لفظية وغير لفظية)، كما وضعت طرقاً للتفاوض وحلّ المشكلات، تتيح لها إنجاز مختلف مهامها بفاعلية. العلاقة ما بين أعضاء هذا العالم المصغر الخاص عميقة ومتعددة المستويات، وتستند إلى حد بعيد على تاريخ مشترك، ورؤى وافتراضات مشتركة حول ذاتها وحول العالم، وحس مشترك بالأهداف والتوجه المستقبلي. يرتبط الأفراد ضمن هذه المنظومة بارتباطات عاطفية متبادلة ومستمرة، وولاءات قد تتذبذب في الشدة خلال مرور الزمن، إلا أنها تستمر خلال مسار حياة الأسرة، (Irene Goldberg, 1996).

يتمّ الانتماء إلى هذه المنظومة المنظمة من خلال الزواج أو الميلاد حيث يتكيف الأعضاء الجدد مع عالمها. ورغم استقلال الأبناء لاحقاً إلا أن عضوية العائلة تظل قائمة طوال الحياة، حيث يظل تأثيرها قائماً رغم الاستقلال، ومهما تعرضت علاقة العضو بأسرته للاختلال أو الأزمات إلا أن الرباط يبقى قائماً. ولا توجد منظومة اجتماعية أخرى تتصف بهذه الروابط والحدود واستمرارها مقارنة بمنظمة المهنة على سبيل المثال أو أي منظمة أخرى، حيث تتبدل الروابط. وهكذا فعضوية الأسرة غير قابلة للاستبدال على غرار عضوية المهنة أو سواها من الهيئات الاجتماعية. قد يحل زوج مكان آخر أو يقوم شخص بديل

بدور الوالدية، إلا أن العلاقات الشخصية والعاطفية مع الأول تظل قائمة بذاتها وحاضرة في تاريخ الأسرة.

وعندما يكبر الأبناء فإنهم يكتسبون هويات خاصة بهم، إلا أن روابطهم النفسية بالأسرة تبقى قائمة، وهي تحافظ بدورها على هوية خاصة بها.

وتقوم علاقات اعتماد متبادل بين أعضاء الأسرة نفسياً وعاطفياً واجتماعياً رغم الاستقلال المادي. ولكي تحسن الأسرة القيام بوظائفها يتعين أن يتكيف الأعضاء للحاجات المتبدلة للأعضاء الآخرين، وكذلك لتغير التوقعات والعلاقات مع الأسرة الممتدة والجماعة المحلية والمجتمع بشكل عام.

## 1- بنية الأسرة:

الأسرة هي منظومة انفعالية معقدة تنظيماً، قد تشمل ثلاثة أجيال على الأقل، (الأجداد، الآباء، الأبناء). إنها تنظم بمثابة جماعة وظيفية، مهما كان شكلها، (تقليدياً، أو حداثوياً، محافظاً أو مجدداً، منغلقاً أو منفتحاً) بغية تلبية حاجاتها المتوافق عليها، وكذلك حاجات أفرادها.

الارتباط العاطفي والولاء والاستمرارية تميز الأسرة عن المنظومات الاجتماعية الأخرى، رغم تفاوت الشدة والدرجة. وتقوم الأسرة عادة بتسويات من أجل التكيف لظروفها الداخلية والخارجية وما يطرأ على حياتها من تحولات أو أزمات. وهي تسويات وقواعد قد تكون واعية مقصودة أم عفوية، تتمّ على مستوى غير لفظي. ويشارك كل الأعضاء عادة في هذه القواعد والتسويات مهما كانت مكانة كل منهم في الأسرة.

## 2- الافتراضات العائلية:

الأسرة هي منظومة صانعة للمعنى. فطوال مسار نموها تطور افتراضات منتظمة حول عالمها الذاتي والعالم الذي تعيش فيه. ورغم الفروقات والتباينات بين أعضائها، فإن لب عضوية العائلة يقوم على القبول بطاقم ملزم من الافتراضات والخيارات حول الأسرة ذاتها وعلاقاتها بالعالم الاجتماعي المحيط بها. ترى بعض الأسر العالم عموماً أنه منتظم وموضع ثقة وقابل للتوقع

والضبط، وترى ذاتها جديرة في التعامل معه والاستمتاع بمعطياته. بينما ترى أسر أخرى العالم بمثابة عالم مهدد غير مستقر وغير قابل للسيطرة والتوقع؛ بحيث تنغلق على نفسها وتتكاتف لحماية ذاتها ضد التهديد، (Irene Goldberg, 1996).

### 3- نمو الأسرة وتطورها: الاستمرارية والتغيير

مع أن الأسرة هي منظومة بنيوية تفاعلية إلا أن حياتها تندرج ضمن مسار زمني يتضمن أجيالاً عدة متفاعلة ومتبادلة التأثير. فبينما يتقدم جيل نحو الشيخوخة، يحاول جيل آخر التعامل مع إنجاب الأطفال ومهام الوالدية، وثالث مع استقلالية هؤلاء ومغادرتهم المنزل العائلي، أو مع التخطيط لبناء مسار مهني ومكانة اجتماعية. وكل جيل يؤثر على بقية الأجيال ويتأثر في سلسلة من التبادلات والتفاعلات.

وهكذا فإن مفهوم دورات الحياة يوفر إطاراً لدراسة مراحل الحياة المتوقعة التي تمر بها الأسرة، مما يوفر منظوراً إيجابياً لفهم قدرة الأسرة على الحفاظ على استقرارها ودوامها، في الآن عينه الذي تتطور فيه من حيث بنيتها مع العبور من مرحلة إلى أخرى من حياتها. وهكذا يصبح بالإمكان فهم أوضاع الأسرة وأزماتها كما إنجازاتها، من خلال دراسة مرحلة نموها الراهنة. وبالتالي فقد تشير أعراض الصراع والاضطراب في الأسرة إلى عدم قدرتها على التعامل مع تحديات ومتطلبات وخصائص دورة عبور محددة من مرحلة إلى أخرى. وهكذا تمر الأسرة بمحطات (. . .) حية من حياتها ونموها يتطلب كل منها التكيف للمعطيات والمهام والتحديات الجديدة والتمكن من كل منها. وبالتالي تعيش كل أسرة في سياق متغير، وكلما نجحت في عبور مرحلة وتكيفت معها تزداد فرصها وقدراتها على النجاح في المراحل التالية، والعكس صحيح. فكلما تعثرت في مرحلة في مجال أو أكثر سوف تحد من قدرتها على التكيف وحسن التعامل مع مهام وتحديات المرحلة التي تليها؛ الأثر تراكمي في حالة النجاح كما في حالة التعثر: كل نجاح يتأسس على ما سبقه، وكذلك كل فشل يتفاقم بسبب ما سبقه.

وبالتالي تتميز منظومة الأسرة بكل من الاستمرارية والتغيير على امتداد حياتها. تكون التغيرات أحياناً منتظمة متدرجة ومتتابعة، بينما تكون في أحيان أخرى فجائية وغير مستمرة أو مهددة لتوازن المنظومة، مما يستدعي تعديل بنية المنظومة وعملها، كما هو الحال في الأزمات الطارئة المالية أو الأمنية أو الكوارث الطبيعية، أو في أزماتها الداخلية، (طلاق، وفاة، ميلاد طفل معاق أو مشوّه. . .).

## ثالثاً: الأسرة بمثابة منظومة نفس-اجتماعية

الأسرة هي كيان حي متحرك منظم بمثابة وحدة كلية، تضم أفراداً في أنماط من العلاقة المستمرة والمتفاعلة بين بعضهم بعضاً، تمتد عبر الزمان والمكان. وأي تغيير في أحد مكوناتها سوف يترافق مع تغييرات في المكونات الأخرى ذات العلاقة به. بهذا المعنى الأول تشكل الأسرة منظومة بيولوجية نفسية اجتماعية. إن لها بالتالي بنية ترتبها وتنظمها وتحافظ عليها في أي وقت محدد، ولها عمليات تتمثل في الطريقة التي تتطور فيها وتتكيف وتتغير عبر الزمن.

وبالتالي لا بد، لفهم الأسرة في بنيتها وعملياتها بمثابة منظومة، من التوقف عند بعض مفاهيم نظرية المنظومات العامة. تمثل نظرية المنظومات العامة محاولة لتقديم نموذج نظري شمولي يصلح لكل المنظومات الحية. فهي توفر طاقماً من الافتراضات المتعلقة بالحفاظ على أي كيان حي نتيجة للتفاعل المعقد بين عناصره أو أجزائه، ونظراً لتركيز الاهتمام على نمط العلاقات ضمن المنظومة أو بين المنظومات، بدلاً من دراسة كل من أجزائها معزولاً عما سواه.

يتضح أن نموذج المنظومات العامة له تطبيقات واسعة في العلوم والطب والفلسفة والعلوم الاجتماعية. ولذلك فإن دارسي الأسرة ومعالجيها يتبنون هذا النموذج بدلاً من دراسة الخصائص الفردية لكل من أعضاء الأسرة. إننا بصدد منظومات تضبط وتوازن ذاتها. وبحيث يتم التركيز على التفاعلات بين أعضاء الأسرة، وليس على كل منهم بوصفه كياناً قائماً بذاته.

### 1- بعض خصائص المنظومة الأسرية:

المنظومة هي كيان مكوَّن من أجزاء أو وحدات، تتغير بالتلازم فيما بينها بحيث يؤثر كل جزء على ما عداه ويتأثر به في نوع من التحديد المتبادل، وتولّد معاً في تفاعلها وتبادلاتها منظومة أكبر من مجموع عناصرها المتفاعلة.

وتشكل مفاهيم التنظيم أو الكلية مفاتيح لفهم كيف تنشط المنظومة. ويضاف إلى ذلك أن عناصر المنظومة أو مكوناتها تتفاعل مع بعضها بعضاً بطريقة منظمة وقابلة للتوقع. كما لا يمكن فهم المنظومة بشكل ملائم أو كافٍ عندما تفكك المنظومة إلى عناصرها المكونة. وبالتالي لا بد لفهم كل عنصر من وضعه ضمن السياق التفاعلي التبادلي الذي ينغرس وينشط فيه ضمن المنظومة. فعائلة فلان ليست مجرد حاصل جمع كل من الأم والإبن والأبناء. ذلك أن العلاقات بين أعضاء الأسرة تتصف بالتعقيد والتحالفات والانقسامات والتوترات الموجودة فيما بينها. وبالتالي فالسببية ضمن المنظومة العائلية دائرية ومتعددة الاتجاهات.

وبسبب كلية المنظومة فإن سلوك كل عضو فيها يؤثر على الكل، كما يُفَسَّرُ جزئياً بسلوكات بقية الأعضاء في المنظومة. فولادة طفل جديد على سبيل المثال ليست مجرد زيادة واحد في عدد أعضاء الأسرة، وإنما هو يولد كياناً جديداً مع ما يرافقه من تغيرات في أنماط تفاعل الأسرة وأدوار أعضائها.

وعلى سبيل المثال لو أخذ ولد في الثانية من العمر ينخرط في نوبات غضب، فإن التفسير التقليدي لسلوكه قد يكون أنه فقد الاهتمام الذي كان يحظى به من أمه نتيجة ميلاد طفل جديد؛ أي تفسير بالغيرة من المولود الجديد. بينما في المنظور المنظومي فإن تفسير نوبات الغضب يتمثل في أن إعادة تنظيم الكيان الأسري بسبب المولود الجديد، وإعادة توزيع الأدوار والمكانات بين الوالدين والأبناء لم يراعِ تماماً احتياجات ابن السنتين، وبالتالي فلا بد من إعادة النظر في التوزيع الجديد للأدوار والمكانات.

### 2- القواعد الأسرية:

الأسرة منظومة محكومة بنظام من القواعد. فالتفاعل بين أفرادها يتبع

القواعد المتبعة في بنية السلطة فيها. هذه القواعد تتيح لكل فرد أن يعرف المسموح والممنوع. وقد تكون هذه القواعد غير معلنة ولكنها تضبط نشاط الأسرة وتعمل على استقرارها وكيفية نشاطها بمثابة وحدة. وهو ما يؤسس لتقاليد حياة الأسرة وتوقعات كل من أعضائها من الأفراد الآخرين ومن الأسرة عموماً. إنها تشكل منظومة قيم الأسرة وانتظام الحياة فيها.

وهكذا تحدد القواعد كيفية تشكيل الأعضاء لسلوكاتهم الراهنة والمستقبلية، كما ترسي آليات استقرار الأسرة والحياة فيها، حيث تميل الأسرة إلى تكرار السلوكات والتفاعلات ذاتها بناء لبعض القواعد، بدلاً من استكشاف كل إمكانات السلوك في أي موقف، مما يسمح بالتعرف على أنماطها السلوكية واستخلاص القواعد التي تحكمها.

قد تكون القواعد وصفية تحدد المتعارف عليه من السلوكات تبعاً للسن والجنس والدور في الأسرة. أو هي تكون إملائية تحدد ما يجب أن يكون: ما هو المسموح وما هو الممنوع. القواعد الوصفية تكون قابلة للتفاوض لإنها من نوع المرغوب والمستحب. بينما القواعد الإملائية فإنها ملزمة تحدد ما يجب أن يكون. الأسر ذات البنية المتزمتة المنغلقة تكثر فيها القواعد الاملائية مما يحد من حرية الحركة والخيارات عند الأعضاء. أما الأسر مفرطة الانفتاح أو الفوضوية تضعف فيها القواعد الإملائية، إذ يتصرف كل عضو على هواه. وفي كل الحالات تكون القواعد غير معلنة رسمياً بل يتم استخلاصها من خلال تكرار أنماط السلوك والعلاقة والتفاعل وثبات الأدوار.

وهكذا فالأسر الناجحة وظيفياً تتبنى قواعد فاعلة وظيفياً والعكس صحيح؛ فالأسر غير الناجحة وظيفياً تتبنى عادة طاقماً من القواعد غير الفاعلة.

### 3- التوازن الدينامي للأسرة **Family homeostasis**:

كما أن الجسم الإنساني لديه آليات يشغلها للحفاظ على توازنه الذاتي في مواجهة التغيرات الخارجية (من مثل الحفاظ على حرارة الجسم أو ضغط الدم رغم التغيرات الخارجية في درجة الحرارة) وهو مبدأ الهوميوستاز

Homeostasis، كذلك فإن للأسرة آليات تشغلها للحفاظ على توازنها الداخلي بدون أن يعني ذلك الدخول في حالة من الجمود. تلجأ الأسرة إلى هذه الآلية بشكل تلقائي عادة، ولكنها في أحيان أخرى تقوم بمجهود واع ومقصود لاستعادة توازن منظومتها ونشاطها الوظيفي.

في الحالات التلقائية قد تتجلى استعادة التوازن من خلال ظهور عارض أو اضطراب عند أحد أفرادها الذي يحمّل عبء الاختلال كي تتمكن الأسرة من الحفاظ على توازنها. ولذلك يعتبر المعالجون الأسريون بأن عارض أو اضطراب عضو الأسرة هذا إنما هو اضطراب بالنيابة عن الأسرة أو الوالدين. ونكون عندها بصدد عملية مرضية وغير معافاة للحفاظ على التوازن. وقد لا يقتصر الاضطراب على فرد واحد وإنما هو يتجلى في نشاط الأسرة الوظيفي وتفاعلاتها. من مثل رضوخ أو انقياد أحد الزوجين لرغبات الآخر في بعض المواقف حفاظاً على العلاقة الزوجية. كما أن الأسرة تُشَغِّلْ آلية التوازن الذاتي كاستجابة لتغيرات داخلية ضمنها (الولادة، وصول الأولاد إلى سن المراهقة والشباب وتغير علاقاتهم بأهلهم، المرض إلخ. . .). ترتبط آلية الحفاظ على التوازن أو استعادته عادة بنظام السلطة وتوزيعها في الأسرة (من يملك مرجعية ماذا؟). في هذه الحالات لا تستعيد الأسرة توازنها السابق بل هي تشتغل على توازن جديد: إعادة ترتيب ميزانية الأسرة مثلاً، أو تغيير العلاقات ما بين الوالدين والأبناء الذين كبروا، أو البحث عن حلول جديدة للمشكلات. الهدف الأساسي يتمثل في هذه الحالات بالبحث عن توازن جديد أكثر فاعلية في إدارة حياة الأسرة.

لا يقتصر أمر توازن العائلة الذاتي على استعادة التوازن المفقود، بل هي تتميز أصلاً بالتناوب ما بين مقاومة التغيير والتغيير. فاستقرار الأسرة هو منغرس فعلياً في التغيير. وهكذا فالأسرة الفاعلة وظيفياً وحياتياً قادرة على الموازنة ما بين الاستقرار والتغيير؛ وصولاً إلى التكيف مع ظروفها الذاتية والخارجية، مما يتمثل بقابليتها للتكيف من ضمن حالة من الانتظام والاستمرارية. بذلك تتوفر لها الصحة النمائية: التوازن في سياق التغيير، والتغيير في سياق التوازن، (Irene Goldberg, 1996).

ونكون عندها بصدد حالة التوازن الدينامي. إننا بصدد التفاعل الإيجابي ما بين الاستقرار والتغيير. أو بتعبير آخر الاستقرار والاستمرارية من خلال إعادة التشكل لمواجهة التغيير؛ تلك هي حالة النماء المعافى.

## 4- المنظومات الفرعية والحدود:

تنتظم المنظومة في شبكة مستقرة نسبياً من التفاعلات وتنشط بطرق مميزة من خلال مسيرتها النمائية ضمن إطار من الاستقرار. وتتكون المنظومة الأسرية من عدد من المنظومات الفرعية: منظومة الزوجين، منظومة الوالدين، منظومة الأبناء وتنقسم بدورها إلى منظومتين فرعيتين (منظومة الصبيان، ومنظومة البنات) ومنظومة الأم-الأبناء ومنظومة الأب-الأبناء. وتشكل المنظومة بما تحتويه من منظومات فرعية ضمن منظومة أكبر (منظومة الأسرة الممتدة) التي تندرج بدورها ضمن منظومة أكبر منها (الحي، أو المنطقة) وصولاً إلى منظومة المجتمع الأكبر.

وضمن كل منظومة فرعية هناك نظام من القواعد وطرق التعامل والتفاعل، وكذلك الحال ما بين المنظومات الفرعية. وحيث أن كل فرد في الأسرة ينتمي إلى أكثر من منظومة فرعية في الآن عينه، فإنه ينخرط في طاقم مختلف من العلاقات مع الأفراد الآخرين: فالمرأة عليها أن تكون زوجة وأماً وأختاً وجدة أو عمة أو خالة. وفي كل حالة هناك نظام سلطة وعلاقات ومهارات وتعلم خبرات خاصة ومسؤوليات. كما تحصل على إرضاءات متنوعة: زوجية، أمومية...

كذلك الحال في منظومة الأشقاء الفرعية: هناك تحالفات ومواجهات وتنافس، وتعاون وتعلم متبادل، ونظام مرتبة وصراع على المكانة إلخ... وتحدد العلاقات ضمن المنظومات الفرعية وبين كل منها والأخرى بنية الأسرة.

الحدود هي خطوط فصل غير منظورة تفصل الفرد أو المنظومة الفرعية أو المنظومة الأسرية ذاتها عن العالم المحيط. تساعد الحدود على تحديد الاستقلالية الفردية، كما تساعد على التمايز ما بين المنظومات الفرعية عن

بعضها البعض الآخر. تعين الحدود المنظومة الأسرية وتحمي بكاملها حيث تحدد من هو داخل ومن هو خارج المنظومة، كما تضبط سريان المعلومات بين المنظومة والخارج وبين منظوماتها الفرعية. وبالتالي تساعد على حماية استقلالية كل منظومة فرعية ومكانة كل فرد ضمنها. وهكذا فوضوح الحدود ضمن المنظومات الفرعية في الأسرة تساعد على حسن قيام الأسرة بوظائفها: وضوح خطوط المسؤولية والسلطة في تفاعلات الأسرة وأنظمتها الفرعية.

ومن الأمور الهامة في هذا الصدد مدى مرونة الحدود وقابلية نفاذها مما يحدد سريان المعلومات ضمن المنظومة ومع البيئة المحيطة. فإضافة إلى وضوح الحدود وتحديدها هناك مسألة المرونة والقابلية للنفاذ. فإذا كانت الحدود جامدة جداً أو مشوشة فإنها تؤدي إلى اختلال سريان المعلومات وانسيابية التفاعلات، وبالتالي تنعكس على استقرار الأسرة وحسن قيامها بوظائفها.

## 5- الأنظمة المفتوحة والأنظمة المغلقة:

تعتبر المنظومة مفتوحة حين تكون حدودها الذاتية مرنة وقابلة للنفاذ فتتبادل المعلومات مع البيئة المحيطة: تتغذى منها وتغذيها. ولا يقتصر انفتاحها على التبادل السلبي مع البيئة المحيطة، بل هي تبادر وتحرض فتغير في هذه البيئة بمقدار ما تتأثر بها في عملية دينامية نشطة. ويوفر لها هذا الانفتاح شروط النماء والاغتناء والانغراس النشط.

أما المنظومة ذات الحدود المتصلة قليلة النفاذ مع البيئة المحيطة فتعتبر مغلقة لأنها لا تتبادل إلا الحد الأدنى الحيوي من المعلومات وإرجاع الأثر والتحريض والمبادرة مع هذه البيئة. وهي بالتالي تقع في العزلة عن المحيط مما يؤدي إلى افتقارها ومحدودية نموها. من أمثلة المنظومات المغلقة تلك الجماعات الدينية شبه السرية والتي لا تتبادل إلاّ الحد الأدنى من المعلومات مع البيئة، بل تقييم معها حالة شك وعداء.

والواقع أن كلاً من الانفتاح والانغلاق في المنظومة الأسرية لا يكون كاملاً، وإلا فإن فرط الانفتاح يهدد كيانها ذاته ويجعله يقع تحت تأثير التدخلات

الخارجية الضارة. كما أن فرط الانغلاق يؤدي إلى الافتقار التدريجي وصولاً إلى تهديد بقائها بدوره. وبالتالي فالأسر المعافاة النامية تتصف بالتوازن ما بين الانفتاح والانغلاق: تنفتح على ما يساعدها على النماء والانغراس النشط، وتنغلق تجاه ما يهدد وحدة كيانها، وبحيث تظل الأمور نسبية انتقائية تبعاً للموقف، وتبعاً للمعايير والقواعد الملزمة أو المرغوبة التي تتبناها.

**6- الأسر والمنظومات الأكبر:**

لا تعيش الأسرة في الفراغ، بل هي تنغرس حتماً في شبكة من منظومات إيكولوجية وسياسية واقتصادية واجتماعية وثقافية. وهي تتفاعل وتتبادل التأثر والتأثير مع كل من هذه المنظومات وخصائصها وظروفها، وتتأثر حياتها، كما يتأثر توازنها ونماؤها بخصائص كل من هذه المنظومات وتحولاتها الدينامية وما تحمله من تحديات وأزمات من ناحية، وفرص وإمكانات من الناحية الثانية.

ولذلك لا بد في دراسة الأسرة وفهم واقعها من وضعها في سياقها الكلي هذا وتحولاته في السلب والإيجاب. ذلك ما يساعد الباحث على معرفة واقع هذه الأسرة ودينامیات حياتها، وكيفية تأثرها بمثابة منظومة وتأثر كل من منظوماتها الفرعية. بذلك وحده يمكن تقدير حالتها الراهنة. وإضافة إلى تفاعلها مع هذه الشبكة من المنظومات وموقعها في كل منها، لا بد من دراسة تاريخها وعلاقاتها الجيلية بما حملته لها من فرص ومقومات.

## رابعاً: القواعد العامة المميزة لمنظومة الأسرة وضرورة العمل بموجبها

الأسرة هي إذاً منظومة منفتحة على محيطها وليست مجرد تجمع أعضائها. وهناك قواعد عامة تحكم نشاط هذه المنظومة لا بد من استيعابها والعمل بمقتضاها في البحث وإدارة عملية الإرشاد الأسري. أبرز هذه القواعد ما يلي، (Gehart, 2014):

1- الأسرة منظومة ذات حدود، وتترتب في عدد من المنظومات الفرعية (المنظومة الزوجية، منظومة الأولاد، منظومة علاقة الوالدين بالأولاد، منظومة

الذكور، ومنظومة الإناث. . .). يحدد تفاعل هذه المنظومات الفرعية فيما بينها دينامية نشاط الأسرة وتوجهاتها في أوجه القوة والإيجابية، كما في أوجه الصراع والمقومات وبروز المشكلات.

2- الحدود المحيطة بالأسرة توفر لها الاستقلالية النسبية عن المنظومة الاجتماعية الأوسع. تتضمن هذه المنظومة الاجتماعية كل من الأسرة الممتدة وأسرة المنشأ لكل من الزوجين، مؤسسات عمل الوالدين، مدارس الأولاد، جماعات رفاق الأولاد، الهيئات المعنية برعاية الأسرة صحياً واجتماعياً وترفيهياً وهكذا. . .

ويتعين في العمل مع الأسرة بحث هذه العلاقات مع الأسرة ومدى مسؤوليتها عن توليد المشكلة (من مثل تأثير ضغوطات العمل على الوالدين وانعكاسها على جو الأسرة، أو من مثل الصراع بين الأسرة والمدرسة حول مشكلات دراسة الأبناء). وكذلك البحث عن إمكانات توفير هذه المنظومات الاجتماعية لموارد وحلول لمشكلات الأسرة والشغل عليها. وهو ما يجري عادة في ممارسة الإرشاد الأسري.

3- يتعين أن تكون الحدود حول الأسرة مرنة ومنفتحة نسبياً كي تساعدها على التفاعل مع المحيط فتتكيف معه، وتتغذى من موارده وإمكاناته. فإذا كانت الحدود متصلة وقعت الأسرة في العزلة، وما ينتج عنها من صعوبات واضطرابات. أما إذا كانت الحدود متراخية جداً فستفقد الأسرة استقلاليتها وتتعرض لتحكم الأطراف الخارجية في حياتها، مما يفقدها السيطرة على إدارة حياتها (من مثل فرط تدخل أسرتي الزوجين أو إحداهما في العلاقات الخارجية وشؤون الأسرة والأولاد)، وهو ما يوقعها في صراعات ومشكلات.

4- يتحدد سلوك كل من أعضاء الأسرة، وكل نظام فرعي ضمنها بنمط التفاعل الذي يقوم بين هؤلاء الأعضاء أو هذه الأنظمة الفرعية. كل عضو في الأسرة وكل نظام فرعي ضمنها متصل ومتفاعل مع بقية الأعضاء والأنظمة وبأساليب مختلفة إيجابية أو سلبية، متوافقة أو صراعية. وبالتالي فكل تغيير في أي عضو أو منظومة فرعية سيؤدي بالضرورة إلى تغيير في دينامية تفاعلات

الأسرة. وهكذا يتعين على الباحث أن يلاحظ أنماط العلاقات والتفاعل والتغيرات هذه ويشتغل عليها باتجاه إيجابي يساعدها على حل مشكلاتها واستعادة حالة من التفاعل الصحي المنمي.

5- العديد من أنماط التفاعل بين الأعضاء أو المنظومات الفرعية يميل إلى التكرار وبالتالي تتحول إلى أنماط جامدة. يحدث ذلك خصوصاً في تلك الأنماط التفاعلية المولدة للمشكلات والصراعات ضمن الأسرة، والتي تتخذ طابع الأسلوب الشائع من التعامل (تفاعلات الصراع بين الوالدين وأحد الأبناء ذوي السلوك المتمرد. فكلما زاد الصراع تصعد التمرد الذي يؤدي إلى مزيد من الصراع. وكذلك التفاعل السلبي بين الزوجين، إذ كلما حدث شجار أدى إلى تفاعل سلبي يتخذ طابع التباعد العاطفي والفكري الذي يعود بدوره فيفجر المزيد من الصراعات والشجارات). يتعين على المرشد الأسري العمل على كسر هذه الحلقة المفرغة وإخراج أعضاء الأسرة من هذه التفاعلات النمطية الجامدة وإحلال تفاعلات مرنة ذات توجه إيجابي مكانها.

6- حيث أن أنماط التفاعل تتخذ طابع السلسلة بحيث تؤدي (أ) إلى (ب) إلى (ج) التي تعود فتنعكس على (أ) سلباً أو إيجاباً، فإنه يتعين النظر إلى تفاعلات الأسرة ومشكلاتها على شكل لولبي صاعد أو نازل. فأي وفاق بين الزوجين يؤدي إلى توافق الأطفال سلوكياً وإنفعالياً ومدرسياً، ويعزز بدوره وفاق الزوجين، نتيجة للرضى عن علاقاتهم الوالدية. وهو بدوره يزيد من تقارب الوالدين مع الأولاد ويعزز صحتهم النفسية وتكيفهم بدورهم. وكذلك الأمر في التفاعل اللولبي النازل: مشكلات زوجية تؤدي إلى اضطرابات الأبناء تعود وتزيد بدورها من تأزم العلاقات الزوجية، وعدم الرضى عن حياة العائلة، يرتد على الأبناء بمزيد من سوء التكيف وهكذا...

على المرشد الأسري أن يلاحظ أنماط التفاعل اللولبي هذه ويتدخل لإيقاف التفاقم النازل وصولاً إلى إحلال التفاعل الإيجابي الصاعد مكانه، بحيث تسير الأسرة على طريق الوفاق والنماء.

وبالتالي يتعين على المرشد الأسري التخلي عن الرؤية الخطية من (أ) إلى

(ب) لإنها غير دقيقة ولا تعكس واقع تفاعلات الأسرة. إلا أنه يجب عليه أن يكون موضوعياً ومنصفاً في عمله على هذه التفاعلات. ذلك أن التأثير المتبادل لا يعني تساوي مقدار التأثير: لا يتساوى تعنيف الزوج لزوجته مع ردود فعلها، كما لا يتساوى تعنيف الأب لابنه مع ردود فعل هذا الأخير، في الحالات التي يَصدر فيها التعنيف عن إدمان الزوج/الأب على الكحول أو المخدرات على سبيل المثال. نحن هنا بإزاء مشكلة مختلفة تحتاج إلى تدخل مختلف.

7- هناك عمليات ضمن المنظومات الأسرية تساعد على استقرار الأسرة، وعمليات أخرى تساعد على تَغَيُّرها وتوافقها مع المستجدات. ولا بد للأسرة السليمة والمعافاة من توازن ما بين هذين النوعين من العمليات. تتمثل عمليات الاستقرار والتماسك في مجموعة القواعد والعادات والتقاليد والمعايير الأسرية التي تحفظ للأسرة توازنها وتوفر توجهات واضحة لأعضائها حول كيفية التصرف انطلاقاً من هذه المرجعيات. كما تحتاج الأسرة إلى عمليات تساعد على تغييرها أو تغيير بعض قواعدها وأنماط علاقاتها كي تتوافق مع دورة حياتها من مثل ولادة الأولاد وتغير أدوار الزوجية، ومن مثل مراحل السن، وتأثيرها على أولويات الأسرة، ومن مثل تحولات ظروف العمل والحياة والأزمات وضرورة التعامل معها. وعلى المرشد الأسري أن يشتغل على تعزيز هذين النوعين من العمليات (الاستقرار والتغيير أو التغيير من خلال الاستقرار) لدى الأسرة بحيث تنطلق في مسيرتها النمائية ضمن الحفاظ على هويتها. إذ بدون عمليات استقرار تتعرض الأسرة للتفكك، وبدون عمليات تغيير تتعرض للجمود وتراجع النمو.

8- ضمن منظومة العائلة قد يمرض أحد أعضائها (الذي يكون عادة موضوع الشكوى وطلب الاستشارة الإرشادية) كي يحافظ على تماسك الأسرة الظاهري واستمرارها الذي تتهدده قوى خفية وكامنة لدى الزوجين تدفعهما للانفصال: من مثل ذلك الشاب الذي يرفض الاستقلال عن الأسرة ويتمسك بالاعتماد عليها كي يحول دون انفصال والديه فيما لو استقل عنهما، ولم يعد بحاجة إلى رعايتهما. إننا بصدد إحساس لاواع لدى الشاب بالتهديد الذي يحيط باستمرار زواج والديه، يستجيب لهذا الإحساس وبدون أن يدري بالاتكالية عليهما. ومن مثل

حالة تلك الفتاة المصابة بالخلفة (مرض رفض تناول الطعام الذي يهدد حياتها)، والتي تستمر في حرمان ذاتها من الطعام بحيث تفرض على والديها، المدفوعين ضمنياً للانفصال، البقاء معاً للعناية الطبية بها. وهكذا يتعين على المرشد الأسري أن يلاحظ أمثال هذه الحالات التي يلعب فيها اضطراب أحد أعضاء الأسرة وظيفة الحفاظ على استمرارها. ذلك ما يسمى المرض بالتفويض أو بالنيابة عن الأعضاء الآخرين في الأسرة. لا يكفي في هذه الحالة علاج العضو المريض بل لا بد من علاج اضطراب الأسرة الضمني. ذلك أن شفاء العضو المريض من خلال تدخل علاجي فردي سوف يفجر الصراع الكامن في الأسرة. وتتمثل الحالة الأخرى في مقاومة الأسرة اللاواعية لشفاء العضو المريض بمختلف الأساليب (منها قطع العلاج قبل نهايته مثلاً، أو الولوج في سلسلة من تغيير المعالجين) بحيث يستمر المرض قائماً وتستمر الأسرة متماسكة. وقد يمرض أحد الأعضاء كي يحمي عضواً آخر (الأم أو الأب عادة) من تفجر اضطراباته الكامنة أو تفجر قلقه المرضي. يتعين على الباحث والمرشد الأسري أن يكتسب المهارة التي تمكنه من ملاحظة وتشخيص الصراعات الخفية الكامنة وراء مظاهر اضطراب أو سوء تكيف أحد الأبناء والشغل على علاجها، إما من خلال تدخله الإرشادي أو من خلال إحالتها إلى الاختصاصيين والتعاون معهم.

9- التغيير باتجاه التفاعل الإيجابي ضمن منظومة الأسرة ولو كان بسيطاً ومحدوداً سوف يؤدي في أغلب الحالات إلى تحرك عملية تفاعل إيجابي متصاعد على غرار كرة الثلج، التي تكبر بمقدار ما تتحرك. ويتعين على المرشد الأسري التفتيش دوماً عن الإيجابيات في منظومة الأسرة أو في سياقها وظروفها وتفعيله مهما كان بسيطاً، بحيث يطلق عملية تحرك إيجابي يتعزز بشكل لولبي صاعد. ويتعين عليه التفتيش عن تلك الإيجابيات الصغيرة ذات القدرة على استثارة ردود فعل إيجابية ضمن منظومة الأسرة، وتجنب التركيز على بعض الإيجابيات التي تظل معطلة نظراً لانعدام الاستجابة لها.

10- يمكن للأفراد أو المنظومات الفرعية ضمن منظومة الأسرة أن يظهروا أنماطاً سلوكية متقابلة أو أنماطاً متكاملة في الأنماط السلوكية المتقابلة قد يكرر

بعض أعضاء الأسرة أو منظومة فرعية ضمنها تصرفات تترسخ وتقابلها تصرفات مماثلة من عضو إلى آخر أو منظومة أخرى تتكرر بدورها. وهو ما يؤدي إلى الانفصال وتفكك العلاقة. فمثلاً قد ينخرط زوجان في سلوكات تبادل الاتهام والملامة والإدانة وتتصعد هذه الاتهامات، التي تشكل سلوكات متقابلة حتى تؤدي إلى انفجار الصراع وقد تنتهي بالانفصال. وهنا يعمل المرشد على مساعدة الزوجين على كسر هذه الحلقة المفرغة المتفاقمة من خلال البحث عن مختلف أساليب التسويات وكشف دوافع هذه التفاعلات المتقابلة التي تعمل في الخفاء وتوعية الزوجين بها والعمل على حلها.

أما في الأنماط السلوكية المتكاملة فإن النمط المسيطر (زوج متسلط مثلاً) قد يولد لدى الطرف الآخر استجابة رضوخية. وهنا قد يتصاعد التسلط وينتشر ويتفاقم معه رضوخ الزوجة أو الأولاد. ويستمر هذا التفاقم كي يصل نقطة عدم الاحتمال والانفجار الذي يدمر العلاقة. وبالمثل قد تتصاعد اتكالية الزوجة فارضة المزيد من الأعباء على الزوج بحيث يصل الأمر حد الإرهاق والاستنزاف، وبالتالي الشعور بالغبن، مما يولد الانفجار.

وهنا يتعين على المرشد الأسري التدخل لوقف هذا النمط التكاملي المتصاعد والعمل مع الزوجين على تعديل الموازين باتجاه أنماط سلوك أكثر تكافؤاً وضماناً للرضى واستمرار العلاقة الزوجية.

11- هناك ضرورة للتمييز في منظومة العائلة ما بين التعديلات البسيطة في التصرف والتوجه والعلاقة وبين التغييرات الأساسية. في التعديلات البسيطة تتغير سلوكات الوالدين كي تتمشى مع احتياجات نمو الطفل ومراحله مع الإبقاء على نمط العلاقة الأساسي معه ثابتاً (مثلاً الرعاية والحماية في مختلف سنوات ما قبل المراهقة). وأما في التغييرات الأساسية فيتعين على الوالدين مثلاً تغيير نمط العلاقة بشكل جذري، كما هو الحال في تغيير أسلوب السلوك والعلاقة مع الأولاد حين يبلغون المراهقة ويدخلون في سن الشباب. إن استمرار الوالدين في نمط علاقاتهما السابق (من مثل استمرار السلطوية وعدم التحول إلى العلاقات المتكافئة) سوف يؤدي إلى الصراعات والتمرد، أو هو يحول دون نمو الأبناء

واستقلالهم. وكذلك الأمر في تحولات الحياة الكبرى وطوارئها التي تحتاج إلى إعادة النظر في سياسة الحياة الأسرية وأدوارها ووظائفها. وعلى المرشد العمل مع الأسر كي تكتسب هذه المرونة والقدرة على إجراء التغييرات الكبرى لضمان استمرار التوافق والنمو. وهنا تبرز مهمة العمل مع الأسرة على اكتساب القدرات التكيفية مع دورات الحياة الكبرى (مرحلة بداية الزواج، مرحلة ميلاد الأطفال، مرحلة أواسط العمر واستقلال الأبناء، تحولات الحياة المهنية، مرحلة الشيخوخة، حالات المرض المزمن والوفاة إلخ...). كلها تدخل ضمن برامج الإرشاد الأسري الوقائي والنمائي، (Gehart, 2014).

12- تكرار أنماط سلوك في منظومة كبيرة (أسرة ممتدة) قد يتكرر في منظومات أسرية أصغر (أسرة نواتية). يتجلى هذا الأمر في نظرية الأجيال في دراسة الأسرة. فمثلاً يلاحظ تكرار انفصال العلاقات الزوجية، عند زوجين يأتيان من أسر مطلقة كما يلاحظ تكرار إدمان الزوج (في أسرة نواتية) مثل والده في أسرة المنشأ. ومن المعروف أن الأسر المتصدعة تولد أبناء يحتمل أن يؤسسوا أسراً متصدعة بدورهم، كما يلاحظ تكرار إدمان الزوج (في أسرة نواتية) مثل والده في أسرة المنشأ. كما أن الأسر المتمتعة بالصحة النفسية والوفاق الزوجي تنشئ أبناء مؤهلين لتأسيس أسر تتمتع بالصحة النفسية بدورهم. وهو ما يفرض في العمل الإرشادي الأسري تجاوز النظرة الضيقة للمشكلة أو الاضطراب واستقصاء التاريخ الأسري لكلا الزوجين وما يحملانه من وراثة نفسية. كما أن هناك فنيات إرشادية تشتغل عبر أكثر من جيل (جيل الزوجين وجيل آبائهم) في علاج بعض مشكلات التوافق الزوجي، وخصوصاً الشغل على تحرير هذين الزوجين من استمرار علاقة التعلق النفسي غير المعافى بوالديهم أو أحدهما إذ بدون حل مشكلة التعلق هذه سيظل الزواج معرضاً للأزمات، أو سوف تتكرر الصراعات مع الوالدين ضمن العلاقة الزوجية. وهنا لا بد من توسل فنية الإرشاد عبر الأجيال وصولاً لتصفية الإرث وتحرير الأسرة الجديدة منه كي يتاح لها البقاء والنماء.

## خامساً: اعتبارات منهجية في دراسة الأسرة والتعامل معها

هناك عدد من الاعتبارات المنهجية يتعين العمل بموجبها بغية زيادة فاعلية التدخل لعلاج مشكلات الأسرة، وصولاً إلى تمكينها وتحصينها، أهمها ما يلي، (حجازي، 2014 «أ»):

1- ضرورة التحول من النظرة الجزئية في خريطة الأخطار التي تتعرض لها وبرامج التدخل لحمايتها منها، إلى النظرة الكلية. فالأخطار متنوعة، وكل منها يحتاج إلى تدخل نوعي في الممارسة الميدانية. إلا أن التدخل النوعي لا بد أن يندرج ضمن سياسة اجتماعية عامة لحماية الأسرة وتمكينها. ذلك أن الأخطار والمشكلات تتفاعل فيما بينها، ويزيد من تأثير بعضها بعضاً بحيث يتفاقم وضع الأسرة من مثل تفاعل وضع التغذية مع الصحة ودرجة التعليم، ومستوى الوعي الثقافي للأسرة، ومستواها الاقتصادي. كل من هذه العوامل يؤثر على الأخرى. وبالتالي لا بد من اندراج التدخل النوعي ضمن برنامج تحصين وتمكين عام يهدف إلى تحسين نوعية حياة الأسرة ولعبها للدور الفاعل في ذلك وليس مجرد تلقي المساعدة والعون واستهلاكهما. وإذا لم يتم هذا التحول في العمل مع الأسرة من الجزئي إلى الكلي أو بالأصح من الجزئي إلى إدراجه ضمن خطة كلية، فقد نكون بصدد إجراءات مؤقتة وبالتالي محدودة الفاعلية.

2- ويرتبط بهذا المنظور الكلي في التدخل وتكمله ضرورة وضع المشكلات والظواهر والأخطار ضمن سياقاتها الاجتماعية والاقتصادية والسكانية والسياسية، وكذلك تحولات العولمة، التحضر السريع. فالطلاق مثلاً لا يمكن التعامل معه هكذا بشكل مجرد معزولاً عن سياقاته الثقافية والسياسية والأمنية والاقتصادية. الطلاق في الأوساط المترفة ومحدثة النعمة حيث تسود روحية الاهتمام بالرغبات الفردية، يختلف عن الطلاق في أوساط الأسر المتصدعة حيث لم يقم الزواج أصلاً على أسس متينة نفسية وتعليمية واقتصادية تضمن تماسك الأسرة ونمائها. وكلا الأمرين يختلف عن الطلاق الذي يعقب الزيجات المتسرعة التي تقوم على ظروف استثنائية. زيجات من نوع النزوات المرتبطة بحاجات آنية كما أنها ترتبط بدينامية التكدس السكاني في بيئات مغلقة وما يمكن

أن يثيره من أوجه غواية عابرة. وتختلف هذه الحالات الثلاث عن الطلاق الناتج عن قرار عقلاني واع ومتوافق عليه بين الطرفين نتيجة لتحولات المسار المهني لكل منهما وتأثيره على الزواج. كما أن نتائج كل حالة من هذه الحالات مختلفة عما عداها وتتطلب تدخلاً نوعياً خاصاً. تلك قضية تختلف كلياً عن الإحصائيات الوطنية الإجمالية للطلاق.

3- من أبرز الاعتبارات المنهجية في الشغل مع الأسرة التحول من التركيز على المشكلات إلى اكتشاف الإيجابيات والبناء عليها في التدخل. وهو ما يشكل المبدأ المنهجي العام والأساس الذي يجب أن تبني عليه التوجهات والإجراءات التي تحكم السياسة الاجتماعية لخدمات الأسرة. صحيح أن هناك مشكلات نابعة من الأخطار ومن قصور السياسات الاجتماعية للأسرة، إلا أن علاج هذه المشكلات لا بد أن يستند على ما يتوفر من إيجابيات لدى الأسرة ذاتها وفي محيطها، أو في الوضع الوطني العام. حتى في أشد الأزمات والمصاعب هناك دوماً أوجه قوة وصحة واقتدار هي التي يجب الاستناد عليها لمواجهة الأخطار والمشكلات. وأفضل طريقة لفاعلية حل أي مشكلة تتمثل في البحث عن أوجه القوة والصحة والقدرة الظاهرة منها أو الكامنة وتفعيلها لمقاومة سلبيات المشكلة. فالدواء في العلاج الطبي لا يشفي إلا بمقدار توفر أوجه صحة وإمكانات عافية لدى المريض، وإلا عبثاً نعالج. كذلك هو الحال في التصدي للمشكلات والأخطار. فإذا لم يكن هناك أوجه قوة وفاعلية متوفرة فإن الحالة ستكون ميؤوساً منها.

إننا بصدد عقبة إدراكية عند الإنسان حيث يميل الناس عادة في أي موقف إلى إبراز السلبيات متغافلين عن الإيجابيات، سواء الظاهرة منها أم الكامنة. في الصراع الزوجي مثلاً يميل كل من الطرفين عادة إلى إبراز سلبيات الطرف الآخر وسلبيات العلاقة معه، متغافلين عن إيجابيات هذا الآخر والعلاقة معه. وهو ما يؤدي عادة إلى تضخيم الصراع وتأزيمه من خلال حشد السلبيات. إلا أن تدخل العقلاء لإصلاح ذات البين، يراهن عادة على إيجابيات كل منهما وإيجابيات حياتهما المشتركة فيبرزها ويضعها في الصدارة. وهو بذلك يعدل من نظرة كل

منهما للمشكلة ويدفع بها في اتجاه الواقعية، إن لم نقل الإيجابية: فالحياة لها وعليها، وكل إنسان له وعليه، ولا بد من إبراز الإيجابيات حتى تحل المشكلة.

وفي خارطة المشكلات التي تعرضت لها الأسرة لا بد من البحث عن أوجه القوة والإيجابية في وضعها وظروفها. وعلى سبيل المثال لقد دلت الوقائع الفعلية طوال عقود الحروب والاجتياحات وأخطارها الداهمة في لبنان، أن جل الأسر اللبنانية تمكنت من التعامل معها واستيعابها والخروج منها بالحد المعقول من الأضرار. إنها طاقات الحياة الوثابة والتمسك بها، وإنها القدرة الاستيعابية للأزمات والمحن، وإنها اكتساب الحصانة والتكيف مع الأزمات، وهي نظام التآزر الأسري والمحلي والوطني منقطع النظير الذي ظهر خلال الاجتياحات. وهي أولاً وقبل كل شيء الالتزام بالوطن والأرض والإنتماء، وروح التحدي. طبعاً هناك الكثير من الأذى النفسي والاجتماعي والمادي الذي ألحقته هذه الحروب والاجتياحات بالأسرة اللبنانية وبالبنية الوطنية اللبنانية ذاتها. إلا أنها لم تؤدِ إلى الدمار والتفكك المفترض نظرياً، حيث تغلبت قدرات التكيف الاستيعابي على قوى الدمار. والأسرة اللبنانية ليست في ذلك فريدة من نوعها، فأمثلة صمود الشعب الفلسطيني والعراقي والجزائري، وكل الشعوب العربية شاهدة على ذلك.

عادة ما تكون الإيجابيات كامنة وغير ظاهرة للعيان، على عكس السلبيات التي تتصدر واجهة الإدراك. ولذلك لا بد منهجياً في تشخيص المشكلات والأخطار من التنقيب عن الإيجابيات وتفعيلها، ومن البحث عن تلك الإمكانات التي يمكن توليدها. بذلك يمكن للتدخل أن يكتسب فاعليته العملية: موازنة المعوقات والمشكلات مع الإيجابيات والميسرات والإمكانات، ووضع خطة التدخل انطلاقاً من هذه الموازنة.

4- الخصائص النوعية لمختلف الشرائح الأسرية: جرت العادة في أدبيات الدراسة الاجتماعية والنفسية، كما في التقارير العربية والدولية، الحديث عن الأسرة بشكل عام: الأسرة العربية، الأسرة المصرية، الأسرة اللبنانية الخ. . . كذلك هو شأن الدراسات والأبحاث والإحصائيات حيث التعميم هو الشائع في

دراسة الأوضاع الصحية أو التعليمية أو الاقتصادية أو الصحة الإنجابية وسواها. هناك خطأ منهجي في هذا الميل إلى التعميم، وهو الخطأ ذاته الذي يصيب الدراسات الخاصة بالشباب. الواقع أنه في أي مجتمع هناك عدة شرائح أسرية، كما أن هناك عدة شرائح من الشباب. لكل شريحة خصائصها التكوينية وظروفها، وبالتالي احتياجاتها ومتطلباتها وإمكاناتها. وفي الحديث عن الأسرة العربية وما تتعرض له من مشكلات لا بد إذاً من التخصيص: عن أي شريحة أسرية يتم الحديث؟ ذلك أن خريطة المشكلات العامة لا تصيب كل الشرائح الأسرية بنفس الحدة والشدة والأضرار. وعلى صعيد التدخل ورسم سياساته ووضع برامجه، لا بد من أخذ خصائص كل شريحة بالاعتبار بما يلبي احتياجاتها النوعية، انطلاقاً من مسيراتها ومعوقاتها وظروفها.

هناك أربع شرائح أساسية على الأقل من الأسر العربية لكل منها خصائصها: (أ) أسر تحالف رأس المال والسياسة ومعها الأسر محدثة النعمة؛ (ب) أسر الكوادر الوسطى (النخب المهنية)؛ (ج) أسر الشرائح الشعبية؛ (د) والأسر الهامشية المتصدعة، (مهنا وحجازي، 2013).

**4-1 أسر تحالف رأس المال والسياسة ومعها أسر الإثراء السريع**، بمثابة فئة هامشية طامحة لدخول هذا التحالف. هذه الأسر تملك سلطة المال والسياسة معاً، وتتوارثهما عبر أجيالها، وتعزيز نفوذها من خلال التحالفات والمصاهرات. إنها محصنة ضد الأخطار الأمنية والاقتصادية والصحية وسواها من الأخطار. فهي لا تملك فقط وسائل الحماية الكامنة ضد هذه الأخطار، بل إنها هي المسؤولة عن الكثير من هذه الأخطار لأنها المستفيد الأكبر منها: إنها المستفيد الأكبر من الأخطار الإقتصادية التي تصيب بقية الأسر من خلال احتكاراتها وهيمنتها على السوق وإفلاتها من الضرائب. وهي المستفيد الأكبر من الأخطار الأمنية المديدة التي شهدها لبنان مثلاً: ابتدأت في موقع الزعامة السياسية واستمرت هي ذاتها في نفس الزعامة بعد ثلاثة عقود. وهي المستفيدة من أخطار العولمة وأزماتها الاقتصادية من خلال خدمتها لرأس المال المعولم وأربابه من رجال مال وصناعة وسياسة. ذلك أنها تندرج ضمن ما يسمى أدبيات

الأمم المتحدة بمجتمع الخمس (20% من البشرية تمتلك 80% من مقدراتها). كما أنها المستفيد من أخطار الفساد الوطني والكوني، التي تصيب بقية الشرائح السكانية في حياتها ووجودها.

ويدور في فلكها شريحة أسر الإثراء السريع. وهو إثراء مشكوك في الجزء الأكبر من شرعيته ومشروعيته. هذه الأسر محصنة أيضاً ضد الأخطار الأمنية والاقتصادية والإسكانية لأنها تملك موارد الحماية وإمكاناتها. كما أنها مسؤولة عن شطر من هذه الأخطار التي تهدد بقية المواطنين في فرص عيشهم الكريم.

تصيب هذه الشريحة محدثة النعمة أخطار التصدع الخفي عادة. إذ لا يندر أن يتحول جو الأسرة إلى البيت الفندق، حيث الرجل منصرف إلى سمسراته وصفقاته وأسفاره ومغامراته، والمرأة منخرطة في هوس الاستهلاك والتباري فيه والمباهاة باستعراض مظاهره. وبدلاً من رعاية الأبناء وحمايتهم فإن الوالدين كثيراً ما يعوضان الحب والحنان والحضور والرعاية برشوة الأبناء مالياً ودفعهم إلى الانخراط في الاستهلاك ومتابعة صرعاته. وهو ما يضعهم في حالة الخطر الخلقي (الإدمان، الممارسات الجنسية غير المحمية صحياً، البحث عن الإثارة والغرق في ملذاتها إلخ...). يستهلك الأبناء كذلك آخر صرعات تقنيات الاتصال الاجتماعي وعلاقاته التي قد لا تخلو من الأخطار. ولا لزوم بالتالي للجهد الدراسي والتحصيل حيث ثروة الآباء حاضرة.

**4-2 أسر النخب المهنية**: وهي شريحة حققت الارتقاء العلمي والمهني والانغراس الاجتماعي من خلال الجهد التحصيلي المتميز. وتشكل النسبة الهامة من القيادات العلمية والمهنية والفكرية. تتصف الأسرة بالتماسك ودرجة جيدة من النضج النفسي للزوجين مما يجعل الأسرة تقوم إجمالاً على أساس متين. كما تحتل مكانة اجتماعية تتصف بالتقدير. توفر هذه الأسر لأبنائها أفضل ظروف الرعاية والتقدير والقبول. كما توفر أفضل فرص التغذية والصحة والتعليم في مدارس جيدة المستوى. وهو ما يوفر للأبناء الصحة النفسية والانتماء إلى الأسرة وعالمها. كما يساعدهم على التفوق الدراسي والتخصص العالي بما يهيؤهم جيداً لسوق العمل. الأبناء هم أبطال العولمة مهنياً، وأبطال تكنولوجيا

المعلومات والاتصال وهم يشكلون المرجعية للأهل على هذا الصعيد.

هذه الشريحة الأسرية تمتلك هي وأبناؤها الحصانة النفسية الذاتية ضد الأخطار الخلقية وأخطار التفكك. كما أنها تتصف بحسن توظيف طاقاتها وإمكاناتها وفرصها، بل هي تخلق أحياناً هذه الفرص. وهي لذلك كله تستطيع مجابهة الأخطار المختلفة التي قد تصيب الأسرة من خلال توظيف إمكاناتها المعرفية وحسن تدبير شؤونها الحياتية. إنها باختصار تتصف بالتمكن والاقتدار والمرونة الاستيعابية والقدرة على تعويض خسائر الأضرار بجهودها الذاتية وبواسطة شبكة علاقاتها. على أنها ليست بمنأى عن الكوارث الكبرى، إلا أنها تظل قادرة إجمالاً على تجاوز المحن وتحويلها إلى فرص للنماء. تشكل هذه الشريحة النموذج الجيد الذي يمكن أن تعمل السياسة الاجتماعية للأسرة على صعيد التمكين من أجل التحصين، على توسيع مروحته.

**4-3 الأسر الشعبية الكادحة**: وتشكل شريحة واسعة من الأسرة العربية. إنها تتصف بدرجة طيبة من التماسك والتمتع بمقومات العافية النفسية حيث يتمتع الزوجان بالتساند والنضال المشترك من أجل الحفاظ على الأسرة وحسن تنشئة الأبناء، إنطلاقاً من حس مميز بالمسؤولية والرغبة بالعطاء ونجدها في كل من الريف والمدينة. وقد يكون الوالدان محدودي التعليم إلا أنهما يكافحان من أجل الوصول إلى العيش الكريم، ويتفانيان في العطاء من أجل تنشئة الأبناء.

تتصف إمكاناتها المادية بالتواضع إجمالاً إلا أنها تعوض ذلك بحسن رعاية الأبناء صحياً وتعليمياً. ونظراً لمحدودية الإمكانات المادية فإن الأبناء يتوجهون إلى التعليم الرسمي الجامعي وما قبل الجامعي. وهم رغم اجتهادهم إلا أنهم قد لا يحظون بفرص كافية في هذا التعليم من حيث المهارات لتلبية متطلبات سوق العمل التي تتصف بالتنافس الشديد والارتفاع المتزايد في المؤهلات المطلوبة؛ سواء على صعيد اتقان اللغات الأجنبية أم على صعيد التخصص العلمي المتين. وهم لذلك يشكلون أبرز ضحايا سوق العمل المعولم الذي يسد الأبواب في وجه النسبة العظمى منهم. يتعرض الأبناء لبطالة الجامعيين المعروفة عربياً، وبالتالي يتعرضون للتهميش والمعاناة وخيبات الأمل.

هذه الشريحة الأسرية معرضة إلى حد بعيد إلى خريطة الأخطار الاقتصاية والسكنية والتعليمية والأمنية (التهجير، فقدان الوالد للعمل، أخطار الانقسامات والفرز الطائفي، إمكانية فقدان السكن خلال الأزمات). وهي لذلك تحتاج إلى سياسات اجتماعية لتحصينها والارتفاع بمستوى تمكينها. في هذه الحالة تحديداً يجب أن تستند هذه السياسات على الإيجابيات الذاتية لهذه الأسر وتعزيزها بحيث تتحصن ضدد الأخطار الخارجية وخصوصاً أخطار الاستبعاد والتهميش.

**4-4 الأسر المهمشة والمتصدعة**: يشيع تواجد هذه الشريحة في مناطق السكن الهامشية (أحياء الصفيح المحيطة بالعاصمة، وبعض البؤر السكنية المتدهورة عمرانياً واجتماعياً). تواجدها في هذه المناطق هو بحد ذاته مصدر خطر خلقي وقيمي كبير، إذ تفتقر هذه الأحياء إلى الخدمات الصحية والسكنية والإنارة والماء، وتظل على هامش رقابة الأجهزة الأمنية وضبطها لسلوكات الناس، ما عدا حالات الحملات بحثاً عن مجرمين أو مطلوبين. يشيع في هذه الأوساط عادة الكثير من حالات الإدمان والدعارة والأعمال الهامشية غير المشروعة (بيع بضائع مهربة). وتتدهور قيمة الإنسان واحترامه لذاته ولذلك لا يتردد الكبار كما الصغار عن الإقدام على سلوكات احتيالية ولا أخلاقية.

البيئة ذاتها هي مصدر خطر خلقي كبير حيث يسود ما دون خط الفقر. ومن المعروف في الصحة النفسية أن «ما دون خط الفقر هو ذاته ما دون خط الكرامة البشرية».

غالباً ما تكون أسر هذه الشريحة ركيكة التكوين من الأساس: الوالدان أميان، الأب غير مؤهل مهنياً ويرتزق من أعمال عابرة حسب الظروف والفرص، بعضها متكيف والكثير منها غير متكيف ويمكن أن يقع تحت طائلة القانون، ويتذبذب الأب ما بين الكسب والبطالة، كما قد يقع في الإدمان حيث ينفق ما يحصله على الخمرة والمخدر. الأم أمية بدورها وتفتقر إلى القدرة على تدبير شؤون حياة الأسرة. تعيش الأسرة بدون تخطيط حيث تنفق مواردها وما تحصل عليه من مساعدات بسرعة كي تقع في الحاجة من جديد. ولادات الأبناء متكررة ومتلاحقة تتبع قانون البيولوجيا بدون صحة إنجابية. يولد الأطفال ويتركون

لأنفسهم ويعانون بالتالي من حرمان متعدد الأبعاد: حرمان مادي من مقومات الحياة، حرمان تعليمي حيث قد لا يلتحقون بالدراسة، أو يظلون غرباء عن عالمها، حرمان عاطفي من الحب والحنان والرعاية والحماية، وحرمان ثقافي مما لا يمكنهم من إدارة حياتهم. ليس هناك متابعة كافية لأوضاعهم الغذائية والصحية والتعليمية. وليس هناك في السكن مجال حيوي للعيش المتكيف، مما يدفع بهم إلى الشارع والتكيف لعالمه القائم على التحايل وقانون الغلبة للأقوى.

كل خريطة الأخطار تصيب أسر هذه الشريحة وأبناءها، وهي تفتقد كل وسائل الحماية والتحصين. كما أنها تستسلم للعجز المتعلم وللأقدار كيفما تأتي. وجل ما تفعله هو طرق أبواب هيئات المساعدات الخيرية الرسمية والأهلية طلباً للمعونات المادية المالية أو العينية. وتقتصر علاقتها بهذه الهيئات على الحصول على المعونات، حيث تقاوم عادة كل جهود التمكين والارتقاء بمستواها أو تتحايل عليها.

تحتاج هذه الشريحة الأسرية إلى برامج إعادة تأهيل كامل على الصعد الزوجية والوالدية وتنشئة الأبناء، ومحو الأمية والتدريب المهني، كما تحتاج إلى برامج تنمية مهارات إدارة للعاملين معها، حيث أن التهميش والتكيف لعالمه يعيد إنتاج ذاته، ما عدا القلة التي تسعى إلى الإفلات منه وتتمكن من ذلك بجهودها، وببعض المساعدة. وهي أسر فقيرة ومتماسكة تعرضت للتهجير من مواقع سكنها الأصلي لأسباب مختلفة، وأقامت بشكل مؤقت في هذه الأحياء الهامشية ريثما تتدبر أمورها. ولا بد في هذه الحالة من مسارعة الهيئات الرسمية والأهلية إلى مساندتها وحمايتها من الانزلاق إلى سوء التكيف.

# الفصل الثاني

# تماسك الأسرة: المقومات، الأخطار، ومتطلبات التحصين

## تمهيد: مكانة الأسرة العربية وأهمية تحصين تماسكها

تقع الأسرة العربية في موقع النواة من شبكة المؤسسات الاجتماعية الناظمة لحياة الإنسان العربي. فهي تشكل القاعدة والقاسم المشترك لبقية المؤسسات الاجتماعية ونقطة تلاقيها وتفاعلها، حيث تتجسد من خلالها الخصائص الثقافية ونظم المجتمع وقيمه، وتنتقل عبر الأجيال. وبالتالي فبمقدار تماسك الأسرة ومتانة بنيانها وتمكنها تتعزز متانة البنيان الاجتماعي.

كما تشكل الأسرة باعتبارها الخلية الاجتماعية النواة، مركز بناء الهوية الذاتية وأسس صحة أبنائها النفسية ومتانة شخصيتهم وحصانتهم الخلقية. كما أنها تنمي في نفوسهم بذور احترام الذات وتقديرها والثقة بالنفس، مما يرسي أسس تنشئة المواطن المعافى المنتمي والمنفتح على الدنيا والناس، والقادر على النماء والعطاء.

وبالتالي بمقدار استقامة أمور الأسرة تستقيم النظرة إلى الحياة، وبمقدار شيوع روح التماسك والتكافل والتعاضد والمساواة في علاقات أفرادها بعضهم ببعض، تتأسس العلاقات الاجتماعية السليمة والفاعلة.

وهكذا فهنالك سلسلة من التفاعلات المتكاملة ومتبادلة التأثير ما بين تماسك الأسرة ومتانة بنيانها وصحتها النفسية وصحة أفرادها، وبين متانة النسيج المجتمعي وسلامته وتماسكه. وهنالك بالمقابل سلسلة تفاعلات متبادلة التأثير ما

بين اضطراب تماسك الأسرة وتصدعها وبين اضطراب أعضائها؛ مما يؤدي بدوره إلى حالات سوء التكيف وتراخي المعايير ووهن القيم التي تشكل المدخل إلى ظهور الآفات الاجتماعية على اختلافها.

يعالج هذه الفصل تباعاً كل من الموضوعات التالية: تعريف التماسك الأسري ومقوماته الأساسية. بحث أشكال وعوامل تخلخل التماسك الأسري وتصدعه: على صعيد بنية الأسرة الداخلية من ناحية، وصعيد الأخطار الخارجية التي تهدد هذا التماسك من الناحية الثانية. ويكرس حيزاً هاماً لبحث مقومات بناء التماسك الأسري في سياساته وبرامجه.

## أولاً: تعريف التماسك الأسري ومستوياته

### 1- التعريف اللغوي الإجرائي:

التماسك لغة مشتق من فعل مسك يمسك: أخذ به وتعلق. وتمسكت بالشيء بمعنى اعتصمت به. وتمسك به واستمسك وتماسك بمعنى مسك ومنها: بيننا ماسكة رحم أي واشجة رحم. وتماسك على وزن تفاعل أي أمسك بعضه ببعض، وتعلق بعضه ببعض. والتماسك هو بالتالي خاصية الشيء الذي تكون أجزاؤه مترابطة ومتحدة مع بعضها بعضاً. وتأتي بمعنى انسجام العناصر أو الوحدات فيما بينها. وهو كذلك القوة التي توحد أجزاء مادة معينة بحيث تكون متحدة ومنسقة فيما بينها، (عيشور وعوارم، 2013).

وهكذا تعنى مفردة تماسك كلاً من الترابط والانسجام المتبادل من مثل وشائج صلة الرحم؛ حيث يرتبط كل عضو من أعضاء منظومة الأسرة بالآخرين، من خلال الانتماء والتشارك والتفاعل وصولاً إلى الحفاظ على وحدتها، (بطرس البستاني: قاموس محيط المحيط).

وبالتالي يمكن تعريف التماسك الأسري بأنه عملية نفسية-اجتماعية تؤدي إلى تدعيم بنيان الأسرة النفسي-الاجتماعي وترابط أعضائها من خلال روابط الدم والمصاهرة والتآلف والتآزر وتكامل الأدوار. ويقوم ذلك كله على الالتزام وحس المسؤولية المشتركة والتضحية حفاظاً على الرباط الزوجي وروابط الوالدية

والبنوة، بما يوفر متانة البنية الأسرية واستقرارها ونماءها، (البيلي والمحرزي، 2009).

## 2- مستويات التماسك الأسري:

الأسرة بما هي منظومة حية لها حدود توفر لها مستوى من الاستقلالية النسبية عن المنظومات الاجتماعية الأوسع. وهذه الحدود يتعين أن تكون مرنة ومنفتحة على النظام الاجتماعي الأوسع بحيث تتغذى منه وتغذيه من خلال شراكتها مع المنظومات الأخرى. إلا أن كلاً من الحدود والانفتاح ليسا موحدين في جميع الأسر. وبالتالي هناك مستويات من التماسك ينطبق كل منها على شريحة من الأسر، تتراوح ما بين أقصى درجات التماسك المتصلب الذي يصل حد الانغلاق على البيئة المحيطة، وأكبر حالات الانفتاح الذي يتصف بتراخي الحدود وحتى زوالها، مما يؤدي إلى التفكك الذي يلاحظ في حالات التصدع الأسري. وبين هذين الحدين هناك التماسك ذو الحدود المرنة المعافاة الذي ينفتح على المحيط فيتغذى منه ويغذيه في حالة من التفاعل النمائي المتبادل. ويمكن تصوير مستويات التماسك هذه بتشبيه الأسرة بالدار ذات الحيطان الخارجية التي تحدد كيانها، وذات السقف الذي يمثل نظام السلطة والمرجعية، (كلاب، 2014 «ب»).

**2-1 التماسك المتصلب والمغلق:** نحن هنا بإزاء الدار المغلقة الأبواب والشبابيك على العالم الخارجي. لا يقوم بين الأسرة ومحيطها الاجتماعي إلا الحد الأدنى من علاقات التفاعل والتبادل، يقتصر أحياناً على رب الأسرة باعتباره السلطة المركزية على غرار أسرة «سي السيد» في ثلاثية نجيب محفوظ الشهيرة. يذوب أعضاء الأسرة في عالمها الداخلي المغلق ويفتقدون التواصل مع المحيط إلا بالحدود الدنيا، وبإشراف متشدد من رب الأسرة الذي يشكل المرجعية ويضع القواعد في علاقة تسلطية ذات اتجاه واحد من أعلى إلى أسفل، تفرض أحادية القرار والتوجه. يؤدي هذا التماسك المتصلب والمغلق إلى تراكم مشاعر الاختناق والتوتر الذي يولد بذور التمرد والثورة حين تتراخى السلطة

المركزية لأي سبب كان. وهنا قد تتفجر المنظومة الأسرية ذاتها. كان يشيع هذا التماسك المغلق في بعض الشرائح الأسرية فيما مضى، ولكنه الآن يتراجع باضطراد مع انفجار الانفتاح وتحولات التحضر السريع.

**2-2 التماسك المرن المفتوح**: نحن هنا بصدد الدار المفتوحة الأبواب والنوافذ على العالم الخارجي، والتي تنشط فيها وسائل الاتصال والتفاعل مع المحيط الاجتماعي المحلي والمجتمعي والدولي. للدار حدودها المعروفة التي توفر لها الاستقلالية الكيانية والحياة الداخلية الخاصة. إلا أن لها حدوداً ومنافذ واضحة على العالم الخارجي الذي تتفاعل معه. هناك سقف يمثل المرجعية والسلطة ويتمثل في قواعد وأدوار ومكانات بين أعضاء الأسرة تتكامل فيما بينها. وهناك علاقات شبكية أفقية تفاعلية تبادلية بين كل من الزوجين وبينهما وبين الأبناء. القواعد والنظم والتوجهات والحدود متوافق عليها عادة وتتصف بالمرونة بما يجعلها تتكيف مع المتطلبات التي تفرضها مراحل نمو الأسرة من ناحية، ومن المستجدات التي يفرضها التكيف مع تغيرات البيئة المحيطة. منظومة الأسرة بحدودها المرنة تشكل كياناً نامياً يتبادل التأثر والتأثير مع المحيط، وبالتالي فهي منظومة متطورة توفر قطاعاً ذاتياً لكل من أعضائها، وقابلية استقلال الأبناء من ضمن أطر التماسك الداخلي وقواعد يلتزم بها الجميع ويستفيد منها الجميع.

**2-3 التماسك المتسيب مفرط الانفتاح**: نحن هنا بصدد دار تصدعت جدرانها وانهار سقفها ولم يعد فيها نواة سلطة وقواعد وحدود مرجعية مفروضة فوقياً أو متوافق عليها. قد نكون بصدد نوع من التماسك الشكلي الظاهري كما هو الحال في أسر التصدع الخفي. تتحول الحياة الأسرية إلى مجرد تواجد يحافظ على الظواهر، فيما يسمى «البيت الفندق». كل عضو في الأسرة يعيش حياته الخاصة في حالة من سيادة الفردية ومصالحها وأهوائها وتوجهاتها. ولكل عضو حياته المرتبطة بالخارج أساساً مع الحد الأدنى من التفاعل مع الداخل. هناك غياب شبه كامل تجاه الأسرة وحياتها، وتجاه أعضائها لبعضهم البعض.

وهناك بالتالي غزو للعالم الخارجي لحياة الأسرة حيث تصبح منظومتها شكلية محضة. هنا لا يتهدد التماسك الأسري وحده وإنما منظومة الأسرة ذاتها هي التي تتهدد بالتصدع والتفكك. وبالتالي فإن هذه المنظومة الأسرية هي الأكثر تعرضاً للمخاطر الاجتماعية بعد أن فقدت تماسكها الذاتي.

## ثانياً: مقومات التماسك الأسري

في الأسرة التقليدية الممتدة كان التماسك الأسري قضية طبيعية ليست موضع التساؤل. ذلك أن تماسك الأسرة المصغرة، هي شرط تماسك الأسرة الممتدة، وتماسك هذه الأخيرة هو شرط لتماسك العشيرة أو القبيلة. في هذا النمط من الأسر الممتدة تكون قيمة الجماعة ومصالحها هي الأساس على حساب قيمة الفرد وفرديته. الانتساب إلى الأسرة ليس طوعياً يقوم على التوافق والتفاهم، بل هو نتاج تحديد الأدوار والمواقع والمراتب الذي يعيد تكرار بنية الأسرة الممتدة ضمن العشيرة. ينتج تماسك العائلة حيزاً لإنتاج أولوية الجماعة على الفرد وصولاً إلى إنتاج التماسك الاجتماعي، حيث تكون الحدود فاصلة ما بين الداخل والخارج لبناء لحمة الجماعة وصولاً إلى إنتاج البنى المركزية، حيث يخضع أفراد الجماعة ويمتثلون بدون نقاش للسلطة المرجعية لقاء الحماية والرعاية وأخذ النصيب من الغنيمة.

ويتمحور دور الأسرة التقليدية حول ثلاثة أهداف: التجدد البيولوجي الديموغرافي، تنشئة الأطفال على الانتماء والالتزام، ونقل الموروث القيمي والثقافي والحفاظ على استمراريته. وذلك في سلسلة متماسكة من دوائر الانتماء والالتزام من الأسرة المصغرة إلى الممتدة، إلى العشيرة إلى القبيلة والوطن. قد يكون هناك أوجه ظلم أو غبن أو تدني عدالة في الأدوار والحقوق. إلا أن الالتزام بالأسرة وتماسكها هو مسألة كيانية حيوية وليست مسألة خيار فردي قابل للتعديل والتغيير، (ديراني، 2004).

مع شيوع الأسرة النواتية لم يعد الالتزام مسألة حتمية؛ حيث تراخت القوى الضاغطة وأفسحت المجال لبروز العوامل الفردية وتزايد وزنها. ذلك أن الأسرة

النواتية المعاصرة فقدت الدور الحيوي الضامن لتلاحم الأسرة الممتدة والعشيرة ومنعتها. كما أن إنجاب الأطفال وتنشئتهم ونقل الموروث الثقافي إليهم لم يعد وظيفة حتمية للأسرة النواتية، بل هو أصبح خياراً ذا قيمة نفسية أساساً. ولم يعد الابن ضامناً لاستمرارية الذرية بالضرورة، ولا الحامل للتراث، بل أصبح الأطفال مسألة رضى نفسي اجتماعي للوالدين. وبالتالي لم يعد الطفل هو إسمنت تماسك الأسرة، بل أصبح نتاج خيار عاطفي-عقلاني عند الأهل، (ديراني، 2004).

وهكذا فلقد أصبح للتماسك الأسري مجموعة من المقومات المتفاعلة فيما بينها، والتي تتواجد بمقادير متفاوتة من أسرة إلى أخرى. وأصبح لا بد من الشغل على توافر هذه المقومات لضمان المستوى المقبول من التماسك الأسري. أبرز هذه المقومات ما يلي، (حجازي، 2014 «ب»):

**1- حس المسؤولية والالتزام بالرباط الزوجي وروابط الوالدية والبنوة:** الحفاظ على سلامة الأسرة وتماسكها، وصولاً إلى ذلك القدر الضروري من التضحية وبذل الجهد للحفاظ على الأسرة. نحن هنا بصدد قناعة عقلية-عاطفية حيث الالتزام هو اضطلاع بمسؤوليات ما بعد الزواج. إنه خروج من الذات وأنانياتها ورغباتها لملاقاة الآخر (القرين، الأبناء) وصولاً إلى الالتزام بكيان الأسرة. إنه التزام بخدمة الذات الجماعية والسعي إلى تحقيق الذات الفردية من خلال صحة الأسرة ونمائها. الالتزام لا يعني الغياب الكلي للتباينات وأوجه الاختلاف والصراعات، فذلك غير ممكن، وإنما هو التزام بالآخرين وقبولهم والحرص عليهم رغم الخلافات التي لا بد منها، (جرجس عياد، 2014).

**2- التكافؤ في السن والمرحلة التعليمية والوضع الاقتصادي الاجتماعي:** مما يشكل ثلاثية عوامل موضوعية لإمكانية إقامة علاقة زوجية متوازنة، وقابلة للحياة، حيث يجد كل من الزوجين مكانة معقولة لا تكلفة أثماناً نفسية ومادية ومعنوية باهظة تهدد تماسك الأسرة على المدى البعيد.

**3- التوافق على المكانة والأدوار والمرجعية:** حيث يجد كل طرف مكانته

التي ترضيه ويقوم بأدواره الوظيفية زوجياً وأسرياً ووالدياً. وكذلك التوافق على نظم السلطة ومرجعياتها وحدودها تبعاً لأدوار ووظائف كل من الزوج والزوجة.

4- **التوافق على السياسات والتوقعات**: يقبل كل من الزوجين على الرباط الزوجي ولديه روزنامة ذاتية من التوقعات والسياسات. ولكل من الزوجين تصوره الشخصي عما سيكون عليه وضعه من حيث المكانة والدور والإرضاءات وأنماط العلاقة. كما أن كلاً منهما له روزنامته الذاتية حول إدارة الحياة الزوجية والأسرية وأساليب التنشئة، والعلاقات مع الأسرة الممتدة والمحيط الاجتماعي. وكذلك سياسات الإنفاق وإدارة ميزانية الأسرة المعروفة. التوافق على هذه التوقعات والسياسات يوفر أساساً طيباً لتماسك الأسرة وحسن قيامها بوظائفها، حيث تبقى الخلافات ضمن إطار وإرادة التوافق والتلاقي من خلال مرونة المواقف.

5- **النضج النفسي**: ويتجلى في الصحة النفسية الفردية لكل من الزوجين، وفي التمتع بدرجة طيبة من الذكاء العاطفي، لجهة التواصل مع المشاعر الذاتية وتفهمها والقدرة على التعامل معها. وكذلك تفهم مشاعر الآخر والتعامل معها. كما يتجلى في الدافعية الذاتية لبناء كيان أسري ونمائه ويتجلى في المرونة الاستيعابية للتعامل مع الشدائد والضغوطات، وصولاً إلى حسن الحال الذاتي الذي ينعكس إيجابياً على العلاقات الأسرية. يشكل النضج النفسي لكل من الوالدين النموذج الذي يقدمونه للأبناء وبناء صحتهم النفسية. وبالتالي يتمثل الأبناء نموذج الأسرة المعافاة المتماسكة والنامية ويعيدون تكرار إنتاجه في تأسيسهم لأسرهم مستقبلاً. وتشكل القدرة على التفكير الإيجابي أحد أبرز مقومات تماسك الأسرة ونمائها، إذ أنه يشكل الأداة الأبرز والأكثر فاعلية لاستيعاب المشكلات والصراعات والمآزم والعمل على حلها. فالإيجابية تجاه الذات وأعضاء الأسرة هو حالياً إسمنت التماسك والنماء الأسري.

6- **النضج العاطفي الجنسي**: النضج العاطفي والقدرة على الارتباط الوثيق الذي يحمل الرضى للطرفين، والنضج الجنسي الذي يوفر الإشباعات ويعزز الرباط الزوجي هما نتاج التمتع بتنشئة في الطفولة تتصف بالحب والتقبل والرعاية

والعلاقات الوثيقة بالوالدين والتفاعل معهما، وهي ذاتها التي ترسي أسس الصحة النفسية في الطفولة التي تتجلى في الصحة النفسية الزوجية الجنسية في سن الرشد. ويشكل النضج العاطفي الجنسي الذي يتأسس على متانة العلاقة وصحتها مع الوالدين ضمانة لفاعلية بقية المقومات، في تماسك الأسرة ونمائها. كل الاختلافات والصرعات تبقى ثانوية قابلة للحل طالما توفر التوافق العاطفي الجنسي بين الزوجين.

7- **التوافق على التكيف لأطوار الحياة الأسرية:** تمر الأسرة بمراحل من النماء من الخطوبة وقضاياها، وتأسيس الحياة الزوجية ومتطلباتها من سكن وسواه، ثم الحياة الحميمة في بدايات الزواج، ومن بعدها الإنجاب ومهام الوالدية والتنشئة وكذلك مهام بناء مكانة اقتصادية اجتماعية، وعبوراً إلى نمو الأبناء ووصولهم إلى سن المراهقة والشباب، ومن ثم استقلالهم، وتكيف الوالدين لمرحلة أواسط العمر والتقدم التدريجي في السن، وما يصيب كلاً منهما من أمراض أو نكسات صحية. كلها أطوار طبيعية في حياة الأسرة لا بد من التكيف لكل منها. وتتزايد فرص تماسك الأسرة بقدر انسجام كل من الزوجين في تقدمه خلال هذه الأطوار. وتنشأ مشكلات الصراع الذي قد يتفاقم فيهدد تماسك الأسرة إذا حدث تباين واضح في مسيرة كل من الزوجين: من مثل تقدم أحد الطرفين وانتقاله من طور إلى آخر، مع تمسك الآخر بالبقاء عند أحد أطوار نمو الأسرة. التوافق على مسيرة نماء الأسرة هذه يشكل أحد مقومات استمرار تماسكها.

8- **امتلاك مهارات تخطيط الحياة الأسرية وإدارتها:** إدارة الميزانية وسياسات الإنفاق، إدارة تنشئة الأبناء ورعايتهم، إدارة الحياة الزوجية، التوافق على أهداف وغايات مشتركة والعمل الجماعي لتحقيقها، تحديد أولويات الأسرة وتوفير متطلباتها، إدارة الوقت (وقت العمل والترويح والالتزامات الأسرية الممتدة، والالتزامات الاجتماعية)، مهارات الاتصال والحوار، ومهارات حل المشكلات وإدارة الصراعات؛ كلها مهارات ضرورية جداً لإنجاح الحياة الأسرية وتحصينها وتماسكها.

9- **المقوم الاقتصادي**: وهو من الشروط البديهية لتوفير التماسك الأسري، لجهة تلبية احتياجات تأسيس أسرة وتأمين السكن والطبابة ومختلف الحاجات الأساسية وتوفير ضمانات الأمن، ونفقات الحياة اليومية، والترويح ومتع الحياة التي توفر الراحة وتنفس احتقانات ضغوطات الحياة. ومن بعدها توفير متطلبات إنجاب الأطفال وتنشئتهم. ومن المعروف أن عدم توفر مصادر الدخل الكافية لحياة الأسرة من مثل الفقر والبطالة والأزمات الاقتصادية تفجر الصراعات في الأسرة وتهدد تماسكها. وكذلك الأمر بالنسبة لسوء إدارة ميزانية الأسرة وتحديد أولويات الإنفاق بشكل عقلاني فهو يفجر بدوره الصراعات التي تهدد تماسك الأسرة.

10- **المحيط الاجتماعي المعافى**: تعيش الأسرة في محيط اجتماعي يتمثل في الجماعة المحلية والحي. وبمقدار تماسك هذا المحيط وسلامة العلاقات والتفاعلات فيه، وبمقدار التآزر والضوابط الاجتماعية يتأمن للأسرة الاطار الحيوي الذي يحفظ أمنها. كما أن الأبحاث حول صحة الأسرة النفسية كشفت عن مدى أهمية توفير المناخ الاجتماعي المعافى لسلامة حياة الأسرة واستقرارها وتماسكها. ولذلك فإن سياسات رعاية الأسرة لم تعد تقتصر على توفير مقومات حياتها الداخلية، وإنما أخذت تركز بشكل متزايد على المحيط المعافى والمناخات الاجتماعية الصحية التي تعيش فيها. ومن المعروف أن تماسك الأسرة يتعرض للمخاطر حين تعيش في أحياء هامشية تخلو من الضوابط الاجتماعية والأمنية والخدمات الأساسية، ويشيع فيها الاختلاط السكاني المتنافر الذي يتسم بالغفل الاجتماعي الذي يفتح الباب على مصراعيه لمختلف حالات السلوكات الجانحة وتراخي مسؤولية رعاية الأسرة وتنشئة الأبناء.

تعمل هذه المقومات بشكل متضافر فتعزز إيجابياتها بعضها بعضاً، وتعوض كذلك عن أوجه القصور في عدد منها. وبمقدار إيجابيات وقوة هذه المقومات تتزايد فرص تماسك الأسرة واستقرارها ونمائها.

## ثالثاً: خارطة المخاطر التي يتعرض لها التماسك الأسري

تتلاقى معطيات مختلف الدراسات والتقارير العربية حول الأسرة على تزايد حالات الطلاق والهجر والخلع، وكذلك مشكلات العنف والتعنيف للزوجة والأولاد وتراخي الالتزام بالحياة الزوجية وتنشئة الأبناء ورعايتهم. وأخذ الطلاق يصيب ليس فقط الأسر المكونة منذ زمن، وإنما بدأ يتكرر بين الأسر المكونة حديثاً، ووصل الأمر إلى بروز ظاهرة سهولة الإقدام على الطلاق وظاهرة الطلاق قبل الدخول واستهلاك الزواج. كما أن التقارير حول واقع الإرشاد الأسري تبين أن مشكلات التوافق الزوجي والصراعات الأسرية تحتل المرتبة الأولى في طلب خدمات الإرشاد. وبدون الدخول في الاحصائيات المنشورة في هذه الدراسات والتقارير يبرز الاستنتاج بأن هناك مخاطر فعلية تهدد تماسك الأسرة وحسن قيامها بوظائفها الزوجية والوالدية، مما يستدعي رسم خارطة لهذه المخاطر وصولاً إلى تطوير إستراتيجيات تَدَخُّلْ تعالج هذه الظاهرة من ناحية، وتعمل على تحصين الأسرة وتعزيز تماسكها وقيامها بوظائفها من الناحية الثانية، وصولاً إلى التحصين المجتمعي، (قنديل، 2013).

تتوزع خارطة المخاطر ما بين مخاطر بنيوية خاصة بتكوين الأسرة، ومخاطر خارجية محلية وعالمية.

### 1- المخاطر البنيوية:

هنا يكون إنشاء الأسرة مفتقراً إلى مقومات التماسك الذاتية منذ البداية؛ ولذلك لا تلبث الأسرة أن تتصدع بعد فترة قد لا تطول، إذ سرعان ما تدب الصرعات والمشاحنات بين الزوجين. أو هي تظل كامنة لفترة قد تطول ولكن الرباط الزوجي قد يستنزف مما يولد حالات تباعد عاطفي وجنسي وصراعات فكرية، وهنا نكون بصدد التصدع الخفي. تفتقر الأسرة إلى التماسك والتشارك والتضامن والالتزام حيث يدير كل من الزوجين ظهره إلى الآخر، مع حفاظ على المظاهر الاجتماعية للزواج. نحن هنا بصدد التصدع الخفي الذي يتحول فيه المنزل إلى بيت فندق: كل فرد في الأسرة يسعى وراء رغباته واهتماماته.

وقد يتفجر الصراع بشكل مفتوح على شكل تكرار الصدامات والاتهامات المتبادلة التي يضع فيها كل طرف اللوم على الطرف الآخر. وتبرز حالات العنف على الزوجة والأولاد، وحالات إهمال الواجبات الوالدية: تنتهي هذه الحالات عادة بالطلاق في ظروف عدائية، وسلوكات انتقامية على الطرف الآخر الذي يقع ضحية لهذه السلوكات. وغالباً ما تكون الزوجة هي الضحية.

وقد ينهار التماسك الأسري سريعاً حتى قبل الزواج نتيجة لخلافات تبدو جذرية لا تجد لها الحل إلاّ بالطلاق الذي يتم الإقدام عليه بدون محاولات كافية لحل التناقضات، أو ترك مجال لوسطاء الخير لإيجاد تسويات. في هذه الحالة يرى كل طرف أنه على حق في موقفه بدون بذل الجهد لتفهم الطرف الآخر، ويحكم على الآخر بأنه لا يستحق العيش معه. هنا يغلب أن تسود الأنانيات والتركيز على الذات؛ فإما أن يمتثل الطرف الآخر لمطالب الذات وتوجهاتها ورغباتها، وإما فلا جدوى منه ولا يستحق الارتباط معه في رباط زوجي. نحن هنا بصدد سيطرة النزوات الذاتية وغلبتها على اعتبارات الواقع الموضوعي ومبادئ الشراكة وتبادل العطاء والاستعداد لبذل الجهد لبناء حياة زوجية.

تتعدد عوامل هذه المخاطر البنيوية وتعود في معظمها إلى واحد أو أكثر من العوامل التالية:

1-1 انعدام التكافؤ في السن والتعليم والمستوى الاقتصادي الاجتماعي.

1-2 الافتقار إلى النضج النفسي والشخصي الذي يتجلى بتدني الذكاء العاطفي والكفاءة الاجتماعية. وتندرج ضمنه الشخصية الطفلية الاتكالية التي لم تتعود على تحمل المسؤولية. كما يندرج ضمنه التدليل الزائد في الطفولة والذي يجعل الطفل مركزاً حول ذاته ويعتبر أنه مركز الكون والاهتمام وأن الآخرين يجب أن يكونوا مسخرين لتحقيق رغباته، بدون أن يرى لذاته قسطاً من المسؤولية. وهم إذا لم يفعلوا فسيولدون لديه مشاعر الإحباط التي تتحول إلى عداء وتباعد. ويدخل ما يسمى الشخصية النرجسية المركزة حول ذاتها المتضخمة بحيث لا يعود الواحد من هؤلاء بقادر على أن ينظر خارج ذاته ورغباته ونزواتها، ضمن فئة قصور النضج الشخصي. فالشخصية الناضجة هي

في الأساس شخصية منفتحة على الآخر لها مكانتها وحقوقها وخياراتها وللآخر مكانته وحقوقه وخياراته. وبالتالي لا بد من التحرك للقاء الآخر في منتصف الطريق، بحيث يتحقق الكسب للطرفين في علاقة تحقق بناء شراكة زوجية. ويندرج تدني ثلاثية العقلانية والواقعية والمسؤولية ومعرفة أين هو الصواب ضمن الافتقار إلى النضج النفسي والشخصي.

**1-3** تدني حس المسؤولية والالتزام بروابط الحياة الزوجية والوالدية، والمسؤولية عن بناء حياة مشتركة ومصير مشترك تقوم على تضحيات متبادلة وشراكة في العطاء، وصولاً إلى الاستمتاع بثمار هذا الرباط الزوجي والأسري، باعتباره إنجازاً مشتركاً يوفر تحقيق الذات والمكانة والاعتراف لكل الأطراف (القرين والأبناء). تدني حس المسؤولية والالتزام هذا يتكامل تماماً مع عناصر الافتقار للنضج الشخصي، (الكبيسي، 2013).

**1-4** أنماط التنشئة الخاطئة: وهي التي تنتج كل من الافتقار إلى النضج الشخصي وقصور مشاعر المسؤولية والالتزام. وهي تنشئة انتشرت في بعض أوساط الأسر محدثة النعمة حيث يربى الطفل من هؤلاء على البحبوحة والدعة والتركيز حول الرغبات الذاتية، وحيث يتم إغراق الطفل بوسائل الإشباع المادي بدون أي جهد لتنمية مبدأ الواقع والمسؤولية، ومعنى الجهد والإنجاز، ووضع حدود للذات والاعتراف المتبادل ما بينها وبين الآخر. إنها الكيان الذي لا يعرف سوى فرط الاستهلاك لكل شيء بدون مجهود مقابل. رفاه البحبوحة المفاجئة الذي نالت منه هذه الأسر محدثة النعمة نصيباً كبيراً جعل كل جهد مسألة نافلة، وبالتالي كل تضحية وقيام بمسؤولية بناء مستقبل مسألة غير مطروحة طالما أن تحقيق الرغبات قائم فعلاً وبلا حدود. الآباء والأبناء هم أبطال الاستهلاك بدون مقابل، ومن ضمنه استهلاك الحياة الزوجية التي سرعان ما تتصدع عند ظهور العقبات والمعوقات أمام الهناء الذاتي، (حجازي، 2014 «ب»).

**1-5** انعدام التوافق على المكانة والأدوار والسياسات والتوقعات التي تشكل بدورها عوامل ذات شأن في تهديد التماسك الأسري وتصدعه. وقد يكون

عدم التوافق هذا ثانوياً قابلاً للتفاوض وإيجاد الحلول والتسويات مما يمكن تحقيقه في الإرشاد الزوجي والأسري ومن خلال التدريب على مهارات الاتصال والتفهم المتبادل وحل المشكلات وتصحيح الأفكار المغلوطة ومهارات إدارة الحياة الأسرية. أو هو يكون من نوع التناقض الأساسي غير القابل للتسويات والتنازلات وبذل الجهد لإيجاد الحلول للمشكلات، والاستعداد للتنازلات المتبادلة. وهنا ينتهي الأمر عادة بتصدع تماسك الأسرة وصولاً إلى الانفصال والطلاق.

**1-6** انعدام التوافق على التكيف لأطوار الحياة الأسرية ومتطلبات وأولويات كل من هذه الأطوار: الحياة الزوجية ليست شهر عسل كلها، بل تمر كما هو معروف بأطوار ومراحل لكل منها أولوياتها ومراحلها التي تتطلب الجهد والعطاء للحصول على الإرضاءات والمكانة. بعد شهر العسل تأتي مرحلة الأبوة والأمومة ومهام التنشئة، ومعها تبرز مرحلة بناء مكانة اقتصادية اجتماعية، ثم مرحلة التعامل مع الأبناء حين يلجون سن المراهقة والشباب ومهام توفير متطلبات إعدادهم لمستقبلهم. ثم مرحلة استقلال هؤلاء وخروجهم من الأسرة، ومعها دخول الوالدين في مرحلة أواسط العمر، إلخ. . . ولا بد للأسرة المعافاة أن تنمو على مسار هذه الأطوار. ولا بد لهذ النمو من متطلبات تفرض أولويات جديدة. وينشأ التناقض وتصدع تماسك الأسرة إذا تمسك أحد الزوجين بمكانته ودوره وإشباع رغباته التي تَمُت إلى مراحل سابقة: إصرار الزوجة مثلاً على التمسك باستمرار دور العروسة مركز الاهتمام على حساب جهود الأمومة والتنشئة، والتضحية لبناء المكانة الاقتصادية الاجتماعية، وهنا تبرز الصراعات والتناقضات التي تهدد تماسك الأسرة.

**1-7** قصور النضج العاطفي الجنسي: وهو يشكل أحد العوامل البنيوية التي تلغم الرباط الزوجي وتهدد تماسك الأسرة واستمرارها. نحن هنا بإزاء قصور القدرة على منح الحب وتلقيه، والقدرة على عيش العلاقات العاطفية والارتباط العاطفي. ويتلازم هذا القصور عادة مع قصور النضج الجنسي النفسي مما يتمثل في العجز عن إقامة علاقة توفر الإرضاء الجنسي للذات والقرين، وتتصف

بالاستقرار والاستمرار، في علاقة انتقائية مع القرين. ويرجع هذا القصور العاطفي الجنسي إلى ظروف التنشئة الأسرية ونوعية الارتباط العاطفي بالأم والأب. فكلما كانت علاقة الطفل بوالديه وثيقة تتصف بالحب والتقبل والاعتراف بكيانه الذاتي واستقلالية هذا الكيان، وكلما أشبعت حاجاته العاطفية وأرسيت لديه أسس الصحة النفسية التي تشكل قاعدة كل من النضج الشخصي والعاطفي الجنسي. هذا الطفل عندما يصل سن الرشد سيكون قادراً على الارتباط العاطفي الجنسي الانتقائي مع قرين يقيم معه علاقات عاطفية وجنسية تحقق الرضى والإشباع له وللقرين.

ويتوج الوفاق الزوجي حين يتمتع كل من الزوجين بهذه الصحة النفسية منبع النضج العاطفي الجنسي والشخصي، ويقيض لهذا الوفاق الاستمرار في بناء شراكة زوجية وحياة أسرية تتمتع بالصحة النفسية والنماء.

أما الحرمان العاطفي الكلي من مثل الطفل مجهول الأبوين، أو الجزئي كما في حالة اليتم الذي يحدث في سن مبكرة وفي ظروف مأساوية ويفتقر إلى بدائل الأبوة والأمومة التي تعوض له حرمانه فسينضح جسمياً إلا أن نموه العاطفي الجنسي سوف يظل قاصراً. وهو ما يحول دون القدرة على الارتباط العاطفي الجنسي المستقر. فإذا تم ارتباط زوجي فإنه يظل ملغوماً بهذا القصور، مما يؤدي إلى تصدع الرباط الزوجي، (حجازي، 2000).

كذلك هو حال الطفل الذي تعرض لعلاقة تملكية من قبل الأم، فإنه سوف لن يستقل عاطفياً-جنسياً كي يقترن بعلاقة راشدة. يظل على الأغلب أسير العلاقة التملكية مع الأم. وكذلك يظل الزواج معرضاً لخطر التصدع والانفصال.

وإضافة إلى هذه الحالات فإن النشأة في أسر متصدعة تتسم بتفجر الصراع الصريح بين الوالدين، مما يتراوح ما بين التباعد أو الصدام الذي يؤدي إلى سلوكات العنف. هذا الطفل يفتقد عادة الحصول على الإشباعات العاطفية إضافة إلى فقدانه للرعاية والحماية. وكلها تولد لديه مشاعر انعدام الطمأنينة القاعدية. كما أنه سيتمثل نموذج العلاقة الصراعية بين الوالدين. وعندما يبلغ سن الرشد فإن هناك احتمالاً كبيراً لأن ينخرط في علاقة زوجية ملغومة بالصراع والتباعد

العاطفي تبعاً للنموذج الذي تمثله من أسرته. يصح القول هنا بوراثة نفسية: تصدع أسرة المنشأ يعاد إنتاجه في أسر الأبناء، تماماً كما يتم توارث سوء التكيف السلوكي والمهني والاجتماعي من الوالدين والأخوة وجو أسرة المنشأ. تلك ظاهرة ملاحظة علمياً في حالات الطلاق.

**1-8 الاضطرابات النفسية وتصدع التماسك الأسري**: هناك العديد من الاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى فشل الحياة الزوجية والأسرية وتصدعها، لا يسمح الحيز المخصص لهذه الورقة الخوض في تفاصيلها. إنما نقتصر على إشارات سريعة.

هناك ما يعرف بالشخصية السيكوباتية التي تتصف بعدم القدرة على الارتباط العاطفي وعلى الالتزام بالعلاقات المستقرة سواء في الزواج أم في العلاقات الاجتماعية العامة. يقال عن هذه الشخصية أنها «وفية لشيء واحد وحيد ألا وهو عدم الوفاء». إنها تقيم علاقات مصلحة تتصف بالخداع. ويكون الواحد من هؤلاء قادراً على اصطياد ضحاياه فيستغلهم ثم ينبذهم وكأنهم لا شيء بالنسبة إليه. وبالطبع قد يقيم ارتباطات لا تلبث أن تنتهي بالفشل بعد قضاء وطره منها.

وهناك الشخصية الهستيرية المعروفة في الأدبيات العامة بـ«الدنجوانية». نحن هنا بصدد شخص يسعى للتقرب والتحبب إلى قرين من الجنس الآخر، وحين يتجاوب هذا الأخير ويلتزم يتهرب الهستيري من العلاقة. ونكون هنا بصدد سلسلة من السعي وراء علاقات جديدة يتم التخلي عنها بعد ارتباط الشخص الآخر والتزامه. الشخصية الهستيرية عاجزة عن الارتباط العاطفي الجنسي بعلاقة مستقرة ونامية، بل هو يكرر حالات الفشل والتصدع.

وهناك الشخصية الاضطهادية التي تبدو مؤثرة وذات نفوذ. إلا أنها بعد فترة من الارتباط الزوجي تتكشف عن ميول اضطهادية تتمثل بالشك المفرط بالقرين وإخلاصه الزوجي. وهنا تبدأ سلسلة من التشدد في الحظر والحجر على القرين (الزوجة)، ومعها سلسلة من الاتهامات بالخيانة مما يقلب الحياة الزوجية إلى نوع من الجحيم الذي ينتهي عادة بالعنف الذي يبلغ درجات عالية من الخطورة على حياة الزوجة والأولاد.

ويقرب من الشخصية الاضطهادية من حيث الخصائص ومسار الرباط الزوجي ومصيره، حالات الإدمان الكحولي الذي يفجر سلوكات العنف ضد الزوجة والأولاد إضافة إلى التخلي عن المسؤوليات الأسرية، حيث ينفق المدمن مدخوله على إدمانه، ولا يكتفي بذلك بل يمارس العنف على الزوجة والأولاد الذي يبلغ حد الخطورة الجنائية أحياناً. أما مدمن المخدرات فهو بكل بساطة قد يصل ليس فقط إلى إهمال الأسرة وممارسة العنف عليها، وإنما قد يبيع هذه الأسرة من أجل الحصول على المال اللازم لتوفير الجرعة اليومية.

تشترك كل هذه الحالات المرضية في أنها مولدة للتصدع الأسري الذي يهدد سلامة الزوجة والأولاد جسمياً، وأمنهم الحياتي. وهو ما يشكل حالات صارخة من تصدع التماسك الأسري وتهديد حياة الأسرة وأفرادها، مما يستلزم تدخلاً طبياً نفسياً وقضائياً في آن معاً.

### 2- المخاطر الخارجية:

وتتوزع ما بين مخاطر اجتماعية واقتصادية وأمنية وثقافية، تتفاعل فيما بينها بدورها، كي تهدد تماسك الأسرة وحسن قيامها بوظائفها.

أبرز المخاطر الاجتماعية ما يلي:

**2-1 التحضر السريع** وما حمله من تحولات على بنية الأسرة الممتدة باتجاه الأسرة النواتية، مع تراجع نظام التعاضد والتساند الاجتماعي الذي يسود في الأسرة الممتدة. ويندرج ضمن هذه التحولات تناقض نظام القيم والمرجعيات ما بين القديم الذي يدفع نحو الاستقرار والتكرار وجمود الأدوار والمكانات، وبين نظم الحداثة والاستقلال الفردي. قد يؤدي هذا التناقض إلى صراعات في الأسرة تنعكس على تماسكها، إذ يتمسك الزوج مثلاً بالقيم التقليدية، بينما تتمسك الزوجة والأبناء بالمطالبة بالاستقلالية. على أن هذه المسألة قد لا تذهب بعيداً في تهديد التماسك الأسري، حيث تجد الأسرة أنواعاً من التسويات، (الكبيسي، 2013).

الأهم من ذلك هو التحول الواضح الذي حمله التحضر السريع لجهة تراخي

التماسك الأسري من ناحية، وتراخي الالتزام بالأسرة والتضامن الاجتماعي، وتراجع الالتزام الوثيق بالتنشئة وإيكال أمر الأبناء إلى الخدم. وهو ما ولَّدَ كما تظهره الدراسات العديد من المشكلات التي تنعكس على حياة الأسرة وتماسكها.

**2-2 انفجار الانفتاح على العولمة واقتصاد السوق الذي تروج له** كان من العوامل الرئيسة التي تفاقم المصاعب الاقتصادية على فئات العمالة الوطنية. كرست العولمة اقتصاد الأسواق المالية على حساب أسواق الإنتاج. وتحولت أسواق المال والأسهم والبورصات والمضاربات العقارية إلى نوع من الدين الجديد. ومعه تزايدت الهوة ما بين الأغنياء الذين يزدادون غنى والفقراء الذين يزدادون فقراً بمثابة ظاهرة عالمية، (جناحي، 2013).

تروج العولمة ووكالاتها من مثل صندوق النقد الدولي والبنك الدولي وبقية وكالاتهما لاقتصاد الربح الأكبر في أسرع وقت؛ وذلك من خلال الضغط على الحكومات الوطنية لفتح الأسواق الوطنية ورفع قيود الحماية والإلغاء التدريجي لدولة الرعاية والحد من تكاليفها. كما رفعت العولمة شعار ثلاثية: التكيف الهيكلي (الدمج)، وخفض حجم العمالة، والاستعانة بالعمالة الخارجية الأرخص كلفة Reengineering, Downsizing, and Outsourcing. وانعكست آثار هذه الثلاثية إيجاباً على زيادة أرباح رأس المال، إنما ولدت كوارث للعمالة الوطنية على شكل تفاقم البطالة وآثارها المعروفة على حياة الأسرة واستقرارها وتماسكها، وخصوصاً على عمالة الشباب الذي لا يملك مؤهلات التنافس المتزايد على فرص العمل مع العمالة الوافدة.

**2-3 العولمة كما هو معروف على الصعيد الاقتصادي،** مشروع انفتاح كوني على أسواق المال والأعمال والتي أصبحت تشكل الكتلة المالية الأضخم من الاقتصاد العالمي، وتتحكم بها المضاربات والصفقات المالية الكبرى التي تديرها مراكز هذه الأسواق ومصارفها العملاقة. ولقد أصبحت هذه الأسواق مفرطة الانفتاح واستوعبت الأسواق الوطنية. هذه المضاربات أدت وتؤدي إلى كوارث مالية كونية نال العالم العربي نصيبه منها على شكل انهيارات أسهم

المضاربات وأسهم العقارات التي لا زالت حديثة الذاكرة. وبالطبع تحملت الميزانيات الوطنية هذه الخسائر الباهظة التي هزت اقتصادات العديد من الدول، وقضت على مدخرات العمر لشرائح كبيرة من السكان الذين وضعوا مدخرات العمر في أسهم المضاربات هذه التي تبخرت بين ليلة وضحاها؛ مخلفة الكوارث التي ما زالت حديثة الذاكرة. وبالطبع فإن أسر هؤلاء الضحايا المغرر بهم هي التي تحملت الغرم الأكبر من ضماناتها الحياتية ورفاهها، كما انعكست بوضوح على استقرار هذه الأسر وتماسكها. إضافة إلى ما أصاب بقية الأسر من خسائر وتهديدات نتيجة لأثر الدمينو الذي ولدته هذه الانهيارات لأسواق الأسهم، فهي بدورها لا تقل خطورة على سلامة الأسرة واستقرارها وتماسكها، (الإسكوا، 2009).

**2-4 هوس الاستهلاك**: وهو بدوره من ضمن مشروع اقتصاد السوق الذي تروج له العولمة. يوظف الإعلام في خدمة الإعلان، ويوظف الإعلان لخلق حاجات للاستهلاك عند الناس تتجاوز مسألة سد الاحتياجات الضرورية، لدرجة أن الاستهلاك أصبح ضرورة وموضة بحد ذاتهما. وبرز في الشرائح محدثة النعمة التباري في الاستهلاك الذي أصبح يشكل نوعاً من الهوية الذاتية: أنت ما تستهلكه، وقيمتك تتحدد بمقدار فوزك في التباري الاستهلاكي، واستعراضه. ولقد أصبح فرط الاستهلاك يشكل نوعاً من الاضطراب إطلق عليه تسمية «اضطراب وسواس التسوق OSD». ولكن ليس كل الشرائح الأسرية بقادرة على ولوج مباراة التنافس الاستهلاكي هذا، مما يولد الكثير من مشاعر الغبن والإحباط، وينعكس سلباً على حسن إدارة ميزانية الأسرة. كما يولد العديد من الصراعات التي تهدد تماسك الأسرة واستقرارها نظراً للتفاوت الكبير ما بين الرغبات الاستهلاكية وإمكانات إشباعها.

تتكامل هذه المخاطر الاقتصادية فيما بينها فتعزز بعضها بعضاً وتشكل تحديات جدية على تماسك أسر بعض الشرائح السكانية غير المحظية واستقرارها.

**2-5 المخاطر الأمنية**: وتتمثل في تفشي الأصوليات وما تولده من حالات

عنف. ويشكل تفشي هذه الأصوليات الوجه المظلم الآخر للعولمة وتحويلها الكون إلى سوق مالية واستهلاكية. مع تفجر الانفتاح الكوني يزداد بروز العصبيات المحلية الدينية والعرقية والإثنية وسواها. ويحمل تفشي الأصوليات والعصبيات أخطاراً أمنية ليست سياسية فقط، وإنما هي تصيب كذلك المناخ الاجتماعي؛ مما يهدد أمن الأسر والأفراد. وقد يتجلى أحياناً ضمن الأسرة الواحدة حيث يبرز أحد أفرادها الشباب فَيُكَفِّر ليس فقط المجتمع، وإنما هو يكفر أهله وأفراد أسرته.

ومن المعروف اجتماعياً أنه كلما ازدادت الأخطار الأمنية فقدت الأسرة مناخ الأمان الاجتماعي الذي يوفر لها الاستقرار وحسن قيامها بوظائفها، وبالتالي تماسكها.

**2-6 المخاطر الثقافية:** تحاول العولمة قولبة الكون وتنميط السلوكات والقيم والأذهان من ضمن مشروع إعلامي ثقافي يهدف في الأساس لخدمة هيمنة القوى السياسية الكبرى المتحكمة في العولمة وخدمة أسواق المال والاستهلاك.

الانفتاح الثقافي الكوني هو سمة العصر ولا مراء فيه، ولا فائدة ترجى من الانغلاق وإدارة الظهر غير الممكنة عملياً له. بل لا بد من الاستفادة من هذا الانفتاح لإثراء الحياة الاجتماعية والفكرية للأسرة وأفرادها والجماعات المحلية. إنما لا بد للانفتاح أن يكون نشطاً وفاعلاً وليس منقاداً ومنفعلاً، حيث لا يجدي الندب والتحسر على فقدان الأصالة. بل لا بد من تدبر وسائل التكيف النشط المشارك والمفيد.

إلا أن هذا الانفتاح يروج في الأساس لمشروع سيادة الفردية واستقلالها مستهدفاً في الأساس فئة الشباب التي تحاول العولمة الثقافية تنميطها في المأكل والملبس والأذواق والتوجهات والتصرفات. وبالتالي فالعولمة تهدف إلى القضاء على الانتماءات الوطنية والأسرية والاجتماعية وتحل محلها الانتماء إلى هوية رقم الحساب وبطاقة الائتمان مصرفياً، ورقم الحساب على الإنترنت وتقنيات التواصل الاجتماعي. الأسرة بصدد التعرض لمخاطر ثقافية تسلبها مرجعيتها وانتماء أفرادها لها.

وتكرس وسائل الاتصال الاجتماعي سلب هذه المرجعية من خلال شد الأجيال الصاعدة إلى العالم الافتراضي والانتماء إليه والعيش فيه بدلاً من العالم الاجتماعي الواقعي. أصبحت هيمنة وسائل الاتصال الاجتماعي مثار تندر، حيث يتحول أي لقاء بين أفراد الأسرة أو الأصحاب إلى مجرد تواجد ينخرط فيه كل منهم في جهازه المحمول، والتفاعل والتحاور مع العالم الافتراضي، بدلاً من التفاعل والتحاور مع أعضاء الأسرة، أو شلة الأصدقاء. وبدلاً من البروز من خلال قوة الحضور في جماعة الأسرة أو الأصحاب تحول الأمر إلى نجومية الفيسبوك من خلال عدد الرسائل والتغريدات التي يرسلها وعدد الإجابات التي يتلقاها «عدد اللايكات»؛ إنها سمة العصر! وليس على الأسر أن تندب حظها، بل لا بد لها من تغيير فعلي في أنماط حياتها وعلاقات أفرادها وتفاعلاتهم، وصولاً إلى ابتداع أساليب عيش حياة أسرية تواصلية تفاعلية تتصف بالحيوية والتجديد، بما يجذب أبناءها إليها من جديد. فأساليب حياتها التقليدية أصبحت بائدة وغير فاعلة، وليس من المجدي التحسر على أيام زمان، (قادري، 2004).

تلك هي الملامح الأساسية لخارطة المخاطر التي تواجه الأسرة عربياً ودولياً. وبالطبع لا تصيب كل هذه المخاطر كل شرائح الأسر على حد سواء، بل هي تتفاوت حسب أوضاع كل شريحة. الأخطار الاقتصادية تصيب على التحديد الشرائح الوسطى والمهشمة. والأخطار الاجتماعية تصيب الأسر المتصدعة. أما الأخطار الثقافية فتصيب شرائح الأسر ذات الفرص في الانفتاح على العولمة الثقافية.

والواقع أن هذه الأخطار لا تكون فاعلة إلا بمقدار تدني مناعة الأسر وأفرادها ذاتهم: الخطر ليس خطراً إلا بمقدار ضعف وسائل مجابهته. وبالتالي فبمقدار متانة تكوين الأسرة وتمكينها تتوفر لها المناعة ضد هذه الأخطار. وهنا تتحول مقومات هذه الأخطار إلى إيجابيات تغني حياة الأسرة وتفتح أمامها فرص المزيد من النماء، (قنديل، 2013).

## رابعاً: إستراتيجيات حماية تماسك الأسرة: التحصين من خلال التمكين

يمكن تلخيص محاور هذه الإستراتيجيات وعملياتها في شعار جامع هو «تحصين تماسك الأسرة ونمائها من خلال تمكينها وبناء اقتدارها». بذلك يتم علاج الأخطار الداخلية البنيوية من ناحية، وتحصين الأسرة في مواجهة أخطار التفكك والتصدع الخارجية. عمل التمكين يتمثل في سياسة وطنية تشمل مختلف شرائح الأسر، كلاً تبعاً لخصائصها واحتياجاتها.

1- **اعتبارات ومتطلبات منهجية**: ولا بد قبل الخوض في هذه السياسة من التأكيد على بعض القضايا المنهجية أبرزها ما يلي:

**1-1 التخصيص وتجنب تعميم الكلام في التماسك الأسري**. ذلك أن الأسر تتوزع إلى شرائح لكل منها خصائصها على صعيد التماسك والصحة النفسية والاقتدار وكذلك المعوقات والمشكلات. هناك أسر النخبة ذات البنية المتينة والتماسك العالي وفاعلية الوظائف، وهي محصنة عموماً في مواجهة الأخطار الخارجية نظراً لتماسكها البنيوي ونشاطها الوظيفي وانفتاحها النشط على المحيط. وهناك أسر الشرائح الوسطى المتماسكة بنيوياً ولا تعاني من أخطار داخلية، إنما هي معرضة للأخطار الخارجية التي تم بيانها والتي تهدد استقرارها. وهناك الأسر محدثة النعمة التي تعاني من تراخي التماسك الداخلي وتدني الالتزام بالأسرة وتنشئة الأبناء، إذ تنغمس أساساً في نعم الرفاه والبحبوحة، وتفاقم الفردية واتباع أهوائها ومصالحها، (نحن هنا بصدد التصدع الخفي الذي يعيش مظاهر التماسك الخارجية). وهناك شريحة الأسر الشعبية الهشة التي تعاني من أخطار كل من التماسك البنيوي الداخلي نظراً لطبيعة تكوينها ذاته، كما أنها الأكثر هشاشة في مجابهة الأخطار الخارجية. كل من هذه الشرائح تحتاج إذاً إلى برامج خاصة ضمن الخطة الوطنية العامة لتحصين الأسرة.

**1-2 النظر إلى جميع شرائح الأسر** وبنيتها الداخلية ونشاطها الوظيفي وقضاياها في انغراسها في محيطها الاجتماعي، والشغل معها على هذا

الأساس. فهناك عملية تفاعل دينامي ما بين منظومة الأسرة الذاتية وبين محيطها: كلما كانت بنيتها الداخلية أكثر إيجابية توفر لها المزيد من فرص النماء. وكلما كانت بنيتها الداخلية تفتقر إلى التماسك والمتانة أصبحت أكثر عرضة للتأثر السلبي بقوى المحيط وأخطاره. ذلك أن المنهج العلمي الحديث في الشغل مع الأسرة يحتم، لجهة الفاعلية، النظر إليها من ضمن محيطها الاجتماعي الذي كلما تمتع بالعافية والصحة أصبحت الأسرة أكثر تحصيناً وعافية بدورها، والعكس صحيح. ولذلك لا بد من خطط تدخل وطني تعمل على بناء هذا المناخ الاجتماعي المعافى الذي تنتمي إليه الأسرة. تلك هي الإستراتيجية الأساس أو ما يسمى خطط التدخل المكبر، (الماكروي Macro) وضمنها يمكن القيام بتدخلات مصغرة Micro خاصة بأوضاع الأسرة الذاتية، (قنديل، 2013).

**1-3 لا بد لإستراتيجيات التحصين من خلال التمكين** من أن تخطط انطلاقاً من مسوحات وأبحاث ميدانية وطنية تدرس مختلف شرائح الأسر في مختلف المناطق، وكذلك أوضاع البيئة الاجتماعية المحلية لمختلف الشرائح الأسرية في مشكلاتها ومعوقاتها وأخطارها، كما في إيجابياتها والإمكانات الظاهرة والخفية المتوفرة منها على الصعد المادية والاجتماعية والمؤسسية. بذلك تنطلق الخطط وبرامج التدخل من معطيات موثقة لواقع الأسر ومحيطها الاجتماعي، مما يضمن تحقيقها لأهدافها التي ترسم انطلاقاً من معطيات هذا الواقع.

**1-4 تتطلب الخطة الوطنية لتمكين الأسرة** إنشاء مرصد وطني يوفر المعلومات من خلال المعطيات الميدانية الصلبة التي تشكل الإطار المرجعي لرسم السياسات وتصميم البرامج. لا بد إذاً من الاقلاع عن وضع الخطط وإنشاء البرامج التي تقوم على مجرد الاجتهاد الذي قد يرتبط بالواقع، وقد يجانبه، إذا أريد للسياسة الوطنية للتمكين أن تثمر نتائجها المرجوة، (جناحي، 2013).

**1-5 لا بد من توسل منهجية التفكير الإيجابي** سواء في رسم الخطط الوطنية للتمكين من أجل التحصين، أم في وضع البرامج النوعية. التفكير

الإيجابي لا يعني بحال رسم صورة وردية عن واقع الأسر ومحيطها الاجتماعي، كما لا يعني كذلك تضخيم السلبيات من خلال مراكمة تعداد المشكلات والأزمات. بل هو يعني تلك النظرة الواقعية التي يمكن البناء عليها: أين هي السلبيات وأين المقومات التي يجب التعامل معها وإيجاد الحلول لها. كما يتصف التفكير الإيجابي بالتنقيب عن الإيجابيات غير المنظورة وتفعيلها. هناك دوماً إيجابيات في أي وضعية مهما كانت مأزمية. التأسيس عليها هو وحده الذي يوفر الحلول الناجعة، (حجازي، 2014 «ب»).

**1-6 لا بد من إدراج سياسات تمكين الأسرة وبرامجها** ضمن السياسة العامة للتنمية الوطنية الشاملة، (على جميع الصعد). وبالتالي تطرح هنا قضية الشراكة الأوسع التي تشمل القطاع الرسمي والأهلي والخاص، وتشمل كذلك الشراكة مع شرائح الأسر وقيادات بيئتها المحلية؛ باعتبارها المعنية الأولى وصاحبة المصلحة بالتمكين.

**1-7 يتطلب إدراج السياسة الاجتماعية للتمكين ضمن خطط التنمية الوطنية** بناء نظم تشبيك وتنسيق ما بين مختلف الهيئات الفاعلة وصولاً إلى تضافر جهودها، وتكامل إنجازاتها، والتساند المتبادل بينها لحل المشكلات والمعوقات التي تعترض العمل. بذلك وحده يمكن ضمان فاعلية الجهود، وبحيث تتكامل خريطة هيئات التدخل وبرامجها مع خريطة الشرائح الأسرية وخصائصها، وخريطة التنمية الوطنية في واقعها وتوجهاتها، (حجازي، 2012).

**1-8 لا بد في هذه السياسات من توفير المرونة الاستجابية كي تتمشى** التدخلات مع خصائص الواقع وتحولاته من ناحية وخصائص الاحتياجات وتغيرها من الناحية الثانية. وتتطلب المرونة افساح المجال للمبادرات والتفكير الابتكاري والقدرة الكافية على التصرف الذي لا يقيد بالروتين البيروقراطي.

2- **التمكين البنيوي للأسرة**: وهو يشتغل على الأخطار الداخلية التي تم بيانها، من خلال بناء الكفاءة الذاتية للأسرة واقتدارها تبعاً لخصائص كل شريحة أسرية. تتمثل خطة التدخل للتحصين البنيوي للأسرة في علاج بنود خارطة

المخاطر الداخلية التي تم بيانها: انعدام التكافؤ بين الزوجين في السن والتعليم والمستوى الاقتصادي الاجتماعي، الافتقار إلى النضج النفسي والشخصي، تدني حس المسؤولية والالتزام بروابط الحياة الزوجية والوالدية، أنماط التنشئة الخاطئة، انعدام التوافق على المكانة والأدوار والسياسات، انعدام التوافق على التكيف لأطوار الحياة الأسرية، قصور النضج العاطفي الجنسي، الاضطرابات النفسية والعقلية.

وتتمثل أهداف هذا العلاج في بناء مقومات التماسك الإيجابي التي تم بيانها أعلاه بدورها: تنمية حس المسؤولية والالتزام بالرباط الزوجي وروابط الوالدية والبنوة، التكافؤ بين الزوجين، النضج العاطفي الجنسي، التوافق على التكيف لأطوار الحياة الأسري، امتلاك مهارات تخطيط الحياة الأسرية وإدارتها، امتلاك مهارات الوالدية في سن الطفولة والمراهقة.

على أن تحصين تماسك الأسرة وبناء اقتدارها البنيوي ينطلق من عملية أساسية تحدد مصير تكوين الأسرة واستقرارها واستمرارها، ألا وهي نمط التنشئة في الطفولة الأولى ومهارات الوالدية. ذلك أن توفير الحب والعلاقة الوثيقة والتفاعل الثري وقبول الطفل والاعتراف بكيانه ورعايته وتدريبه منذ الطفولة على مبدأ الواقع والنظام والعقلانية في التعامل مع أمور الحياة، وتوفير متطلبات الدراسة الناجحة، وقبل كل ذلك توفير النمذجة حول العلاقات العاطفية والشخصية وممارسة مقومات الزواج الناجح بين الوالدين سوف يؤسس لصحة الطفل النفسية وطمأنينته القاعدية وثقته بنفسه وبالآخرين واحترام الذات والآخرين.

توفير هذا النمط من التنشئة الإيجابية سوف يؤسس لنضج الشخصية وللنضج العاطفي الجنسي في سن الرشد. وسوف تكون فرص هؤلاء الأطفال كبيرة في بناء أسر تتمتع بالتماسك والاستقرار والنماء والصحة النفسية على غرار أسرة المنشأ. ومن المعروف في الصحة النفسية أن الأسرة المعافاة سوف تنشئ أبناء يتمتعون بالعافية والعكس صحيح. وهنا تطرح مسألة الالتزام بالحياة الزوجية وتحمل مسؤولية تنشئة الأبناء بكامل زخمها باعتبارها ليست مجرد قضية شخصية

تتعلق بهذه الأسرة أو تلك، وإنما هي فعلاً قضية وطنية من الطراز الأول؛ تتعلق بالحصانة المجتمعية وبالتالي الحصانة الوطنية. لم يعد من الجائز عربياً ترك الأمور لمزاج الوالدين وأهوائهم سواء في الأسر محدثة النعمة ذات التصدع الخفي التي يتراخى فيها الالتزام نحو الرباط الزوجي، وتتخلى عن التزامها في تنشئة الأبناء فتوكل أمرهم إلى الخدم، كما لم يعد من الجائز ترك أسر التصدع الصريح الهشة وما تعيد إنتاجه من أجيال تُكَوِّن بدورها أسراً هشة ومتصدعة. إنها قضية وطنية ويجب أن يتم التعامل معها بما هي كذلك.

إضافة إلى متانة إعداد الأجيال وصحتها النفسية لا بد من العمل في عدة محاور أبرزها ما يلي:

- تكثيف برامج الإعداد للزواج المنفذة حالياً وتطويرها وتعميمها حول الرباط الزوجي والحقوق الزوجية والواجبات والمسؤوليات الشرعية والمدنية، ومقومات حسن اختيار القرين بما يحول دون زواج النزوات العابرة، وكذلك تشريعات سن الزواج وحماية الحقوق الزوجية.

- تكثيف برامج تدريب الأسر على مهارات إدارة الحياة الأسرية: الميزانية، الصحة الإنجابية، مهارات التواصل والتفاعل وحل المشكلات، مهارات مقاومة الضغوطات والتحصن ضدها، مهارات التفكير الإيجابي وخصوصاً الشغل على برامج تنمية الذكاء العاطفي في العلاقات الزوجية والوالدية.

- تكثيف برامج تنمية المهارات الوالدية في الطفولة والمراهقة والإقلاع عن أساليب التنشئة الخاطئة، وكذلك التدريب على أسس التنشئة من أجل المستقبل وولوج لجة العولمة والتعامل معها تحصناً ضد أخطارها، واستفادة من إيجابياتها.

ويضاف إلى ذلك بالطبع التمكين الثقافي لمختلف الشرائح الأسرية وصولاً إلى شراكتها الكاملة في التنمية المجتمعية المحلية والوطنية. وكذلك التمكين الاقتصادي للشرائح الهشة والإقلاع عن سياسة الرعاية الفوقية على شكل مساعدات مالية ومادية تولد الاتكالية واستمرار العجز.

### 3- التحصين في مجابهة الأخطار الخارجية:

وهي كما تم بيانه تتوزع ما بين اجتماعية تشمل آثار التحضر السريع، واقتصادية وتشمل الازمات المختلفة، وأخطار اقتصاد العولمة وأسواق مالها، وهوس الاستهلاك، والمخاطر الأمنية المتمثلة، أساساً بتفشي الأصوليات التكفيرية وأخطار الإرهاب، والمخاطر الثقافية المتمثلة بثقافة العولمة ومشروع التنميط الكوني للسلوكات والميول والعقول، وتزايد تأثير تقنيات الاتصال الاجتماعي وعالمها الافتراضي.

ولقد سبقت الاشارة إلى أن هذه المخاطر وخصوصاً الاجتماعية والثقافية لا تكون فاعلة سلباً إلا بمقدار حصانة الأسرة. ولذلك فكل جهد لتمكين الأسرة بنيوياً ووظيفياً سوف يزيد من مستوى تحصينها ضد الأخطار الخارجية المهددة لتماسكها واستقرارها.

المخاطر الأمنية ليست مجرد شأن سياسي أمني (مكافحة الإرهاب)، وإنما هي في المقام الأول خطة تحصين الأسر وأفرادها ضد ميول التطرف والأصوليات التكفيرية. وهي تتضمن العمل على محورين على الأقل: يتمثل **أولهما** في العمل على تحقيق المزيد من العدالة الاجتماعية من خلال علاج الخلل الكبير في التوازن في الفرص والحظوظ والحقوق، وجسر الهوة التي تفاقمها العولمة بين تزايد غنى من يملكون وتزايد فقر من لا يملكون؛ وبحيث يستعاد التوازن بين أحجام كتلة مفرطي الغنى التي يطلق عليها تسمية «مجتمع الخمس» في أدبيات التنمية في الأمم المتحدة، والمقصود بذلك امتلاك 20% من السكان على سطح الكوكب لـ 80% من حجم الثروات، وامتلاك 80% من السكان لـ 20% من الثروات. لا بد من العمل على استعادة الطبقة الوسطى لحجمها الأكبر في التوزيع السكاني. بذلك تنحسر أسباب الاحتقانات المتزايدة الناجمة عن تراكم مشاعر الغبن التي تشكل التربة الخصبة لنمو الأصوليات وأخطارها. ذلك أن الطبقة الوسطى هي الطبقة السكانية الأكثر ليبرالية وانفتاحاً وتقبلاً للآخر والشراكة معه.

أما المحور **الثاني** الموازي فيتمثل في تصويب التربية الدينية باتجاه إعلاء

شأن تعاليم التضامن والتسامح والتعاضد وروابط صلة الرحم ومصالح الجماعة وخدماتها. إننا بصدد ضرورة محاربة أفكار التزمت والتطرف والانغلاق الذهني وتأجيج العصبيات الدينية والطائفية والعرقية التي تمد الأصوليات التكفيرية بوقودها. وإننا بصدد ضرورة العودة إلى روح تعاليم الدين بدلاً من التمسك بشكلياته ومظاهره.

ويتواكب هذان المحوران مع تطوير خطة وطنية ثقافية تحسن التعامل مع انتشار ثقافة العولمة المتمثلة بالتطبيع الكوني من خلال قواعد المعلومات والاتصال الاجتماعي والإعلام وصولاً إلى الاستفادة من إيجابيات هذه التقنيات المتكاثرة والتكيف النشط معها؛ بدلاً من الشكوى والندب الذي لم يعد مجدياً، والانغلاق الذي لم يعد ممكناً. ذلك أننا بصدد مرحلة حضارية جديدة كلياً في تاريخ البشرية تضع أمامنا خيارين لا ثالث لهما: إما الشراكة النشطة التي تستكشف الإيجابيات وتعظمها مما يمثل تكيفاً دينامياً مع هذه المرحلة الحضارية المتسارعة، تنعكس على تجديد بنى الأسرة وحيوية تماسكها واغتناء عالمها من خلال الانفتاح الفاعل، وإما الانغلاق غير الممكن الذي سوف يجرفنا بدون أن نريد. آن أوان الخروج من التقليد الذي كان يلائم مجتمعات ما قبل الحداثة، وآن أوان إعداد الأجيال الطالعة للعب دور الشراكة في هذه التحولات الثقافية. بذلك تتحصن الأسرة من خلال بناء اقتدارها، ومعها يتحصن المجتمع بشكل حيوي فاعل. ولا مجال هناك للتقاعس في عصر التسارع غير المسبوق، (جناحي، 2013).

# القسم الثاني

# صحة الأسرة النفسية وبناء اقتدارها وتمكنها

# الفصل الثالث

# الصحة النفسية الأسرية

## الأسس، الخصائص، المهام والمتطلبات

### تمهيد

تمثل صحة الأسرة النفسية ضمانة تماسكها وتآلفها واستقرارها وقيامها بوظائفها الحيوية بالفاعلية المطلوبة. ولذلك أخذت الصحة النفسية الأسرية تحتل أهمية خاصة في سياسات رعاية الأسرة وتمكينها. التمكين الاقتصادي وحده على أهميته لا يكفي، بل لا بد من تمكينها نفسياً وعلائقياً. والصحة النفسية وبرامجها هي التي توفر هذا التمكين بما يبني اقتدار الأسرة وحسن حالها.

يتكون هذا الفصل في صحة الأسرة النفسية من ثلاثة عناوين متكاملة. يعالج **الأول** تاريخ نشأة مفهوم الصحة النفسية عموماً وأسسها وأبعادها، ويركز من ثم على صحة الأسرة النفسية في خصائصها ومقوماتها ويعالج **الثاني** مقومات الرباط الزوجي التي تكفل النجاح في تأسيس أسرة متماسكة ناشطة وظيفياً ونامية. ويتم من ثم بحث مهام الصحة النفسية في مختلف مراحل حياة الأسرة بدءاً بالزواج وجدارته، ومروراً بجدارة الوالدية والتنشئة في سنوات الطفولة الأولى ثم في سن المراهقة، ووصولاً إلى كل من مهام الصحة النفسية الأسرية في مرحلتي أواسط العمر والشيخوخة. كل مرحلة من هذه المراحل تتطلب جهوداً من الأسرة وأفرادها لتحقيق صحتهم النفسية.

أما **الثالث** فيعالج التمكين النفسي للأسرة من خلال بناء اقتدارها ومناعتها

ويبحث من ثم مشروع بناء حسن حال الأسرة في مكوناته النفسية والاجتماعية وصولاً إلى تحقيق حسن الحال الذاتي والسعادة.

يتم التركيز في هذا العرض على مبدأ أساسي موجه يذهب إلى أن الصحة النفسية الأسرية وبناء اقتدارها وحسن حالها ليس مسألة حظوظ توهب، بل هي نتاج إرادة الأسرة للارتقاء بنوعية حياتها وتعزيز صحتها النفسية، من خلال جهد مثابر ومتكيف بمرونة مع مختلف ظروف الأسرة وفرصها وأطوار حياتها. إنه مشروع بناء حياة يقدم هذا الفصل أفكاراً وتوجهات تساعد على التخطيط له والانطلاق في ورشة بنائه.

## أولاً: الصحة النفسية الأسرية: النشأة، الأسس، والأبعاد

### 1- التعريف والنشأة والتطور:

انتشر الاهتمام بالصحة النفسية بعد الحرب العالمية الثانية. وكان لمنظمة الصحة العالمية دور هام في تحديد مفاهيم الصحة النفسية ورعايتها. وترسخ الاهتمام بالموضوع منذ إنشاء وحدة الصحة العقلية في هذه المنظمة عام 1949 التي كونت لجنة من الخبراء برئاسة الطبيب النفسي الانكليزي جون بولبي. وهو شخصية مرموقة في هذا المجال كان له إسهام كبير في إطلاق حركة الصحة النفسية على مستوى الأمم المتحدة. كوّن بولبي لجنة الخبراء هذه من نخبة مرموقة من علماء النفس والطب النفسي وعلم نفس الطفل، من أشهرهم جان بياجيه، (حجازي، 2000).

عرّف دستور منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية كما يلي: «إنها حالة كاملة من حسن الحال Well-Being الجسمية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد غياب المرض أو الإعاقة». ويمثل هذا المصطلح بالتالي تنوعاً من التطلعات الإنسانية: الوقاية من الاضطراب العقلي، خفض التوتر في عالم تسوده الصراعات، والوصول إلى حالة من حسن الحال والرفاه، تمكن الفرد من القيام بوظائفه بمستوى متناسب مع إمكاناته الجسمية والعقلية. ويقتضي ذلك بالضرورة توسيع نطاق الاهتمام من التدخل الفردي وصولاً إلى الاهتمام بصحة البيئة

المحلية والمؤسسات الاجتماعية والمجتمع عموماً، باعتبار أن الصحة الأسرية مشروطة بمدى عافية هذه الأطر.

وخطت وحدة الصحة العقلية خطوة أكثر تقدماً في الموضوع حين قدمت لجنة الخبراء المذكورة تعريفاً للصحة النفسية أكثر شمولاً وتحديداً، في تقريرها الثاني عام 1951 والذي خططت على أساسه برامجها لثلاثة عقود متتالية، هو التالي:

«لما كانت هناك تعاريف متعددة للصحة النفسية فإن اللجنة تشعر أنه من المهم أن توضح المفهوم الذي تبنته أثناء المناقشات: إن المفاهيم التي تعرف الصحة النفسية سلبياً كحالة يكون فيها الفرد متحرراً من الاضطرابات الطبية العقلية الظاهرة لا تبعث على الرضى. كما أن الاحتفاظ بالتلاؤم مع البيئة في كل الظروف كظاهرة للصحة النفسية يعني تجاهل حقيقة كون البيئة قد تكون في وضع تصبح معه الاستجابة الصحية تجاهها هي محاولة تغييرها. ومع ذلك ورغم الإكراه على التلاؤم مع أي بيئة كانت، ولكل بيئة ليس من خصائص الصحة النفسية، فإن القدرة على تكوين علاقات موفقة مع الآخرين تعتبر من خصائصها». إن الصحة النفسية كما تفهمها اللجنة تتأثر بكل من العوامل البيولوجية والاجتماعية. وهي ليست حالة ثباتية، بل تتعرض للتغير والتذبذب في درجتها، وتتضمن فيما تتضمنه عدداً من القدرات من أهمها:

- القدرة على إقامة علاقات ناجحة، والإسهام البناء في تغيير البيئة الاجتماعية والطبيعية؛
- القدرة على الإشباع المتوازن والمتوافق للحاجات الذاتية؛
- القدرة على نمو الشخصية بطريقة تتمكن معها الدوافع الغريزية المتعارضة من إيجاد التعبير المنسجم للتحقيق العام للقدرات.

شكل هذا التعريف وما لازمه من توضيح، الإطار العام والقاعدة التي انطلقت منها وبنت عليها مختلف التعريفات التي قدمها المختصون، وكذلك ما قالوا به من مقومات للصحة النفسية شديدة التنوع.

إلا أن الأهم في عمل لجنة الخبراء هو ما أولته من عناية لبرامج صيانة

الصحة النفسية التي أوصت بها في تقريرها الثاني لعام 1951. وهي تشبه ما اقترح من برامج على صعيد الصحة العامة، ومنها: خدمات رعاية الأمهات والحوامل والرضع وأطفال ما قبل المدرسة، خدمات رعاية طفل الرياض والابتدائي، الصحة النفسية المدرسية، الدراسات المسحية لرصد وتشخيص مشكلات الصحة النفسية، تقدير واقع الاحتياجات العلاجية ومدى تلبيتها، التدريب وإدارة برامج الصحة النفسية البيئية، (التصدي للآفات الاجتماعية: مخدرات، كحول، سوء تكيف...)، العيادات الخارجية ومراكز الرعاية، ظروف العمل وبيئته، فرص العمل، تأطير الشباب وإدماجهم في المجتمع، الأمن الاجتماعي، الصحة الجسمية والتغذية، التثقيف الجماهيري وبرامجه، تأهيل المرضى العقليين وإعادة توفير بيئة اجتماعية تؤمن فرص الانغراس النشط، مما يشكل أبرز مقومات التحصن النفسي، (Keys and Lopez, 2002).

## 2- الصحة النفسية الأسرية: خصائصها ومقوماتها

يمكن تقسيم هذه الخصائص والمقومات تبعاً لمدخلين يتكاملان فيما بينهما. يتمثل **المدخل** الأول في الأبحاث حول صحة الأسرة النفسية حيث تم استخلاص طاقم من المؤشرات حول صحة الأسرة واضطرابها؛ وأما المدخل **الثاني** فلقد تمثل في تقديم مؤشرات عن الصحة والاضطراب من منظور مدارس الإرشاد والعلاج الأسري المختلفة. وبينما ينطلق المدخل **الأول** من المعطيات البحثية التي ركزت على جوانب مختلفة من صحة الأسرة، حيث قدم بعض الأبحاث منظومة من السمات المتآلفة فيما بينها حول خصائص الأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية. ركزت مجموعة أخرى من الأبحاث على الخصائص البنيوية للأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية، وركز بعضها الآخر على الخصائص الوظيفية للأسرة المعافاة. وأما في المدخل **الثاني** فلقد تم تشخيص الصحة والاضطراب إضافة إلى التدخل العلاجي المطلوب استناداً إلى الأساس النظري والإجرائي لكل نظرية علاجية. نستعرض بعجالة أبرز هذه المعطيات:

**2-1 محور أبحاث الصحة النفسية الأسرية:** ونركز فيه على الخصائص

البنيوية والوظيفية للأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية:

أ. يشكل النموذج القطبي الذي طوره كل من أولسون وسبرنكل نموذجاً بنيوياً جيداً، (سميث وسميث، 2006). يقدم هذا النموذج محورين للأسرة هما: محور التماسك الأسري ويتراوح ما بين أقصى درجات التماسك وأدناها. ويتقاطع معه محور التكيف الذي يتراوح بدوره ما بين أقصى درجات المرونة التكيفية وبين أدنى درجات التكيف المتمثل بالتصلب. وكلا المحورين في تقاطعهما يمثلان حالات الصحة النفسية الأسرية أو اضطرابها.

تتصف الأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية البنيوية بدرجة عالية من التماسك والتكيف بدون إفراط في أي من البعدين.

أما التماسك فيمثل الترابط العاطفي الذي يجمع شمل الأسرة ويتمتع بالتوازن على صعيد الصلات العاطفية بين أفراد الأسرة مع التمايز الذاتي بينهم، الدعم والمساندة المتبادلة، الانتساب للأسرة والولاء لها متوازناً مع حيز من الاستقلالية الفردية، توفير الأمن النفسي لأعضاء الأسرة بدون إفراط في الحماية الزائدة التي تشكل عائقاً أمام بناء الهوية الذاتية، التماهي المتبادل والنمذجة المتبادلة بين أعضاء الأسرة (كل منهم يرى ذاته في صورة الآخر) بدون ذوبان كلي في الآخر وتلاشي الذاتية، التفاعل الإيجابي والتواصل المتفهم بشكل متبادل، وضوح النظرة إلى الذات والعالم ووضوح هوية الأسرة المتفتحة على الدنيا.

ويقابل هذا البعد محور التكيف حيث تتصف الأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية بالمرونة الكافية للتوافق مع تغيرات الأدوار الذاتية لأعضائها ومع مراحل حياة الأسرة ومتطلباتها المستجدة. كما تتمتع هذه الأسرة بالانفتاح على العالم والمحيط وتحولاته وفرصه وتحدياته والتعامل معها والاغتناء من فرصها. إنها تتقبل الآراء وتتلقى المساندة والنصح، وتبدي مرونة في التوافق مع الآخرين خارجها وتتعاون معهم للتغلب على الصعوبات وإيجاد الحلول من خلال الاستفادة من الإمكانات التي يوفرها المحيط. إنها منظومة أسرية مفتوحة ذات قوانين مرنة ضمن حدود واضحة ما بين كيانها الذاتي والعالم المحيط.

وعلى العكس من ذلك تتصف الأسر المضطربة بالتصلب والجمود على مستوى التماسك: الأدوار جامدة ثابتة وتقوم على التسلط من الآباء على الأبناء ومن الأزواج على الزوجات. كما قد تكون علاقات أفرادها ملتصقة ببعضهم بعضاً مما يفرض جواً خانقاً- يسجن الجميع ضمن إطاره (لا تفرد ولا استقلالية، ولا تمايز).

هذه الأسر المتصلبة على صعيد التماسك تتصف عادة بدرجة متدنية من التكيف مع التغيرات الذاتية، وبدرجة متدنية من الانفتاح على المحيط. إنها الأسرة المغلقة على ذاتها لا تقيم إلا الحد الأدنى الحيوي من التفاعل مع المحيط، مما يعزلها ويفقدها إمكانية الاستفادة من فرصه.

ب. وهناك على الطرف النقيض من محوري التماسك والتكيف، الأسر ذات الدرجة الدنيا من التماسك بحيث تتحول إلى نوع من «الأسرة الفندق» حيث كل فرد فيها يتصرف بمعزل عن الآخرين، والدرجة القصوى من الانفتاح على المحيط مما يفقدها هويتها وكيانها ويدخلها في حالة من العشوائية. نحن هنا بصدد الأسرة المتصدعة التي تفتقد إلى إطار جامع وحدود مرنة.

وقدم بارنهل وبشكل متزامن (1979)، مع النموذج القطبي نموذجاً وظيفياً لعمليات الأسرة لخصه في ثمانية أبعاد تشكل أربع ثنائيات وظيفية تميز الأسرة المتمتعة بالصحة النفسية ويقابلها أربع ثنائيات تصف الأسرة المضطربة، (سميث وسميث، 2006).

- على صعيد وظيفة الهوية: هناك ثنائية التشارك والتلاقي والنمذجة ويقابلها التفرد والتمايز الشخصي في الأسرة المعافاة. أما الأسرة المضطربة فتتصف على صعيد الهوية بالذوبان في كيان الأسرة وانعدام التمايز ويقابله العزلة والانفصال والتباعد.

- على صعيد وظيفة التغيير: هناك ثنائية المرونة والانفتاح والتجاوب مع التحولات ويقابلها الاستقرار والتماسك ووضوح الهوية في الأسرة المعافاة. بينما تتصف الأسرة المضطربة بثنائية التصلب والجمود ويقابلها الفوضى والعشوائية وفقدان الحدود.

- على صعيد وظيفة معالجة المعلومات: تتصف الأسرة المعافاة بثنائية الاتصالات الواضحة والتفاهم المتبادل ويقابلها الإدراكات الواضحة والرؤى المتشاركة وتوافق النظرة إلى الحياة وقضاياها.

## 2-2 مؤشرات الصحة النفسية والاضطراب الأسري من وجهة نظر بعض نظريات الإرشاد:

هناك أربع مجموعات من الإرشاد الأسري يضم كل منها عدد من النظريات التي يقدم كل منها منظوره للصحة النفسية وللاضطراب، ومؤشرات كل منهما، (Blume, 2006). تشكل المؤشرات في كل مجموعة أسس تشخيص الصحة النفسية أو الاضطراب من ناحية، وتحدد توجه التدخل الإرشادي الأسري المطلوب لعلاج الاضطراب من ناحية ثانية.

### أ. المجموعة التي تشتغل على السلوكات:

- تتمثل مؤشرات الصحة النفسية الأسرية في غياب أنماط السلوك المتكررة التي تعمل على استمرار المشكلات وتأزيمها.

- وتتمثل مؤشرات الاضطراب في وجود أنماط سلوك متكررة تعمل على استمرار المشكلة وتأزيمها.

- ويتمثل التدخل العلاجي في تفكيك أنماط السلوك المولدة للمشكلات من مثل علاج سلوكات تبادل الاتهام بين الزوجين وإحلال سلوكات تفاهم وحل مشكلات بدلاً عنها.

### ب. مجموعة الإرشاد البنيوي:

- تتمثل مؤشرات الصحة النفسية بوجود حدود واضحة وقواعد متوافق عليها في العلاقة بين الوالدين والأبناء، أدوار مرنة تبعاً لمتطلبات الموقف، مستوى معتدل من الروابط العاطفية بين أعضاء الأسرة (لا تباعد وبرود وتجاهل، ولا ذوبان وعلاقات تملكية).

- وتتمثل مؤشرات الاضطراب بوجود حدود جيلية بين الآباء والأبناء

تتصف بالتصلب المفرط أو الميوعة والتشويش (فلا يعرف من هو الأب ومن هو الابن على سبيل المثال)، أدوار أسرية تتصف كذلك بالتصلب المفرط والجمود أو بالفوضى والعشوائية (من يقوم بماذا، وكيف يتعامل كل فرد مع الآخرين)، علاقات تباعد وبرود أو ذوبان وتملك مفرطة بين الوالدين والأبناء.

- يشتغل التدخل الإرشادي على تطوير وتعزيز بنية أسرية معافاة من خلال الموازنة ما بين الذوبان والاستقلالية، ومن خلال مرونة أدوار الوالدية والبنوة تبعاً لمختلف الظروف، وكذلك مرونة العلاقات والتفاعلات والموازنة بين أنماطها.

ج. **مجموعة الإرشاد المعرفي السلوكي:**

- تتمثل الصحة النفسية في العديد من المهام الزوجية والوالدية: يتعاون الوالدان على وضع قواعد واضحة للأبناء، يقومان بتعزيز سلوكات الأبناء المتكيفة اجتماعياً، ويحملان أفكاراً إيجابية تجاه الأبناء، ينخرط الزوجان بشكل كثيف بتعزيز بعضهما بعضاً، كما يتمتعان بدرجة عالية من التقبل العاطفي لأوجه الاختلاف بينهما (خصوصية كل منهما)، يمتلكان مهارات جيدة في الاتصال وحل المشكلات، كما يحملان أفكاراً إيجابية عن بعضهما بعضاً، (Carr, 2000).

- ويتمثل الاضطراب في تشوش قواعد السلوك، وعلاقات مع الأبناء تتصف بالإرغام والإملاء، تفتقر علاقتهما بالأبناء إلى تعزيز السلوكات الإيجابية لهؤلاء، كما يكونان أفكاراً سلبية عن الأبناء، وتتصف العلاقات الزوجية المتبادلة بقلة التعزيز المتبادل والقبول المتبادل والتقدير المتبادل، وعدم تقبل الخصوصيات، ويفتقر الزوجان/ الوالدان إلى مهارات الاتصال وحل المشكلات.

- يشتغل التدخل الإرشادي على كسر هذه الحلقات المفرغة والسلبية على مستوى تشويش القواعد وفقر التعزيز وسلبية الأفكار عن الأبناء. كما يتضمن التدخل التدريب على مهارات الاتصال وحل المشكلات وتعديل الأفكار

والاعتقادات السلبية تجاه بعضهم بعضاً وتجاه الأبناء، والتدريب على التقبل العاطفي وأساليب ضبط الانفعالات السلبية.

**د. المجموعة الرابعة نظريات سياقات الحياة الأسرية وعلاقاتها الجيلية:**

- تتمثل الصحة النفسية الأسرية في تمايز أعضاء الأسرة، (الزوجين) عن أسرهما الأصلية، بحيث يكونان متحررين من الموروث النفسي الذي يكرر الأزمات والاضطرابات (يكونان متحررين من اضطراب علاقات والديهما الزوجية، أو اضطراب علاقات والديهما مع أبنائهما)، لا ينتقل الاضطراب من الأهل إلى الأبناء بفعل التصحيح الذاتي المواكب لطاقات الحياة، بل هما يتمايزان عن أسرتي المنشأ، (Gehart, 2014).

- ويتمثل الاضطراب في وراثة الزوجين لاضطرابات الوالدين (مثلاً تكرار الطلاق من أسرة المنشأ إلى أسرة الزوجين، وكذلك تكرار الإدمان في نوع من وراثة الاضطراب). لا يتمايز الزوجان عن والديهما ويظلان أسيرين لهما يكرران أنماط السلوك والتفاعل المضطرب.

- ويشتغل التدخل الإرشادي على تشخيص هذا الموروث النفسي وتحديده في خطوة أولى، وينتقل من ثم إلى تحرير الزوجين من الروابط المرضية بأسرتي المنشأ بحيث لا يضطران إلى تكرارها في حياتهما الزوجية، وبحيث تفتح أمامهما سبل إطلاق طاقات النماء التي كانت معطلة.

## 3- نظرة متكاملة لصحة الأسرة النفسية:

تم في العنوانين السابقين استعراض العديد من النماذج والمقاربات للصحة النفسية الأسرية. إلا أن كلاً منها ركز على أحد أبعادها الرئيسية فقط. وهو ما يؤدي إلى نظرة جزئية لا تحيط بكامل حالة الصحة النفسية وخصائصها. كما قد يؤدي إلى حيرة الدراس بصدد أي نموذج أو مقاربة يختار. ولذلك لا بد من توليف كل هذه المقاربات في نظرة متآلفة شمولية تحيط بكامل أبعاد صحة الأسرة النفسية وتبين في الآن عينه العلاقات الداخلية والتفاعلات بين هذه الأبعاد، (حجازي، 2000).

تؤدي دراسة كل المعطيات السابقة إلى الخروج بمربع للصحة النفسية الأسرية كالتالي: الصحة النفسية البنيوية، الصحة النفسية الوظيفية، الصحة النفسية الانتمائية والقيمية، والصحة النفسية النمائية، وتتكامل هذه الأركان الأربعة كي تقدم صورة عن صحة الأسرة النفسية الكلية. وهي بالطبع صورة مثالية ندر أن تتحقق بكامل مداها في الواقع. هناك دوماً أوجه قوة في بعض الأركان وأوجه ضعف في أخرى غيرها من مربع الصحة النفسية الأسرية. وتكمن قيمة هذا النموذج الذي يستوعب كامل مقومات صحة الأسرة النفسية، في إرشاد الدارس لوضع الأسرة على مستوى التشخيص، وكذلك المتدخل على الصعيد العلاجي والنمائي.

### 3-1 الصحة النفسية البنيوية:

تشكل البنية السليمة والمعافاة أساس صحتها النفسية. وتقوم هذه البنية على رباط زوجي رسمي يشكل الإطار الحاكم لحياتها. وتتجسد الصحة النفسية في كل من تماسك الأسرة ومقوماتها التي سبق ذكرها، وفي استقرارها والتوازن ما بين ثوابتها ومرونتها التي توفر فرص الانفتاح على المحيط وإمكانات التكيف مع تحولاتها الذاتية تبعاً لأطوار حياتها، والتفاعل المتبادل مع المحيط.

وتتصف البنية المعافاة بمنظومة ثابتة من القواعد والأنظمة والقيم والتوجهات التي تؤطر أفرادها ويمكن الاهتداء بها والتصرف تبعاً لها. كما تتصف هذه البنية بنظام واضح وعقلاني من الأدوار بين الأجيال (الأجداد والآباء والأبناء) وبين الجنسين بحيث يجد كل فرد مكانته وقيمته ويحظى بالاعتراف به وبأدواره ضمنها. توفر هذه المقومات هوية واضحة للأسرة ولكل من أفرادها. وتتميز العلاقات في هذه البنية المعافاة بالتوازن ما بين التآزر والتوافق والتعاطف والانتماء المتبادل بين أفرادها، وبين الاستقلالية والتفرد الذي يوفر الأصالة الذاتية لكل منهم. وتتوج الروابط العاطفية بين الزوجين وبين الوالدين والأبناء أحد مرتكزات الصحة البنيوية.

تندرج البنية الأسرية المعافاة ضمن شبكة من العلاقات البنيوية التي تمثل مربعاً متفاعلاً ومنمياً من كل من الرباط الزوجي، العلاقات الوالدية مع الأبناء،

علاقات الأخوَّة بين الأبناء، والعلاقات مع الأسرة الممتدة والمحيط الاجتماعي. هناك تواصل وتفاعل ما بين عناصر الشبكة هذه توفر لكل عنصر منها ولكل فرد الإطار الحياتي الذي يكفل له المكانة والقيمة والدور والاعتراف بكيانه.

**3-2 الصحة النفسية الوظيفية:**

تتمتع الأسرة بالصحة النفسية الوظيفية حين تعمل جيداً على صعيد جميع وظائفها، بدءاً من الوظيفة الزوجية العاطفية الجنسية (الجدارة الزوجية)، ومروراً بالوظيفة الوالدية (الجدارة الوالدية) المتمثلة بالإنجاب ورعاية الأبناء وتنشئتهم وتوجيههم وحمايتهم وإقامة الروابط العاطفية الوثيقة معهم وتوفير فرص نموهم واستقلالهم وبث الثقة والتقدير الذاتي في نفوسهم، وحسن إعدادهم للحياة. ويندرج ضمن هذه الصحة الوظيفية مهارات إدارة حياة الأسرة على مختلف الصعد. كما تضم وظائف التواصل والحوار والتفاهم وبناء الألفة والمودة بجانب وظائف الدعم والمساندة والحماية والرعاية والملاذ الآمن لأفرادها. وتشغل الوظائف الإنتاجية الإنجازية دوراً هاماً على هذا الصعيد (بناء المكانة المهنية والمالية)، ووظائف الروابط الاجتماعية مع الأسرة الممتدة والمحيط، والمشاركة النشطة في قضايا المجتمع وبناء المكانة الاجتماعية.

ويندرج ضمن هذه الصحة النفسية الوظيفية القدرة على التعامل مع المشكلات وإيجاد الحلول الإيجابية لها، والتحصن ضد الشدائد ومواجهة التحديات وتحويلها إلى فرص بناء ونماء لكيان الأسرة وأفرادها، وسوى ذلك العديد من وظائف الحياة الأسرية ومهامها، تبعاً للظروف النوعية لكل منها. وباختصار تتمثل الصحة النفسية الوظيفية للأسرة في التمتع بالكفاءة الحياتية الكلية، مع تفاوت في أوجه قوة مختلف أبعاد هذه الكفاءة، أو تواضعها. المهم في هذا المضمار ليس الخلو من نقاط الضعف أو القصور، مما هو غير واقعي في الحالات العادية، وإنما المهم هو القدرة على التغلب على المعوقات وأوجه الضعف واستمرار مسيرة النماء خلال أطوار الحياة.

### 3-3 الصحة النفسية الانتمائية-القيمية:

إنها المحور الغائب الأكبر في دراسات الصحة النفسية الأسرية الغربية. إذ ندر أن تعرضت هذه الدراسات إلى البعد الانتمائي القيمي للأسرة، مما يعود إلى التركيز المفرط في الأدبيات الغربية، التي أصابتنا بعدواها في دراساتنا لصحة الأسرة، على الأبعاد المادية المتمثلة بالفاعلية والنجاح، وعلى الأبعاد النفسية الذاتية التي يتم التركيز عليها في الدراسات الشائعة.

في الأسرة العربية تحتل الأبعاد الدينية والروحية والروابط الاجتماعية دوراً حيوياً ومحورياً في حياتها وتماسكها واستمرارها وصحتها. وكل تعاليم الدين الخاصة بالعلاقات ما بين الآباء والأبناء، تشكل مرتكزات أساسية لتحصين الأسرة وزيادة منعتها وبالتالي تمثل مقوماً محورياً من مقومات صحتها النفسية.

كما أن الانتماء إلى الأسرة الممتدة وصلات القربى، والجيرة والمجتمع المحلي وصولاً إلى المجتمع الأكبر تشكل بعداً تكوينياً أساسياً من حياة الأسرة وصحتها (نظم التوادد والتساند والتعاضد) وحمايتها من الأخطار وإغاثتها في الشدائد. ويتجاوز الأمر نظم الانتماء الأولية هذه التي شاعت في البيئات الريفية والقبلية والشعبية، وصولاً إلى مشاركة الأسرة الفاعلة في حياة المجتمع. الأسرة المعافاة منغرسة في المجتمع ومنفتحة على أنشطته ومشاركة نشطة في الشغل على قضاياه. إنها الأسرة المعنية بالشأن العام وتلعب الدور النشط في التعامل مع قضاياه من موقع الشراكة.

### 3-4 الصحة النفسية النمائية:

وتشكل بالطبع محصلة الأبعاد الثلاثة السابقة. وتتمثل في حدها الأدنى في الاستقرار والاستمرار والفاعلية، وفي حدها الأقصى في تحقيق الأسرة لمشروع وجود متنام في مساره العام، رغم ما يعترض هذا المسار من عثرات أو تباطؤ أو تراجع. هذه العثرات من طبيعة الحياة ذاتها التي تكمن أو تتراجع ثم تعاود الانطلاق بزخم ما تحتويه من طاقات حيوية نامية.

تنمو الحياة الأسرية على الصعيد البنيوي فيعزز تماسكها ويترسخ استقرارها وتتوطد أواصر الصلات داخلها ومع محيطها، وتكتسب الحصانة والمناعة ضد

التهديدات الخارجية وتصمد للتحديات. كما تنمو على الصعيد الوظيفي فتتمرس بالأدوار الزوجية والوالدية وتترسخ جدارتهما وتزداد فاعليتها الوظيفية بالتعلم من التجارب ومواجهة الصعاب والظفر عليها، وتزداد قدراتها على حسن الاستفادة من الفرص لبناء كيان ذاتي أكثر حيوية ونشاطاً. وتتمكن من إدارة حياتها على صعد العلاقات العاطفية والتواصلية والتلاقي في الفكر والرؤى والانسجام في التوجهات. وتتسامى حياتها الروحية، في الآن عينه الذي تتعزز فيه انتماءاتها الاجتماعية ومشاركتها النشطة في الشأن العام والاسهام في قرارات صناعة المصير المحلي والوطني العام، (حجازي، 2000).

وبالطبع فإن العلاقة جدلية تفاعلية متبادلة ما بين هذه الأركان الأربعة. فبمقدار صحة البنية الأسرية وصحتها الوظيفية والانتمائية والقيمية تتزايد فرص صحتها النمائية وبناء مشروع وجودها والنجاح في مختلف أطوار حياتها، والعكس صحيح. ولذلك فبقدر صحتها النمائية وتقدمها على طريق النضج والتمكين تتعزز صحتها البنيوية والوظيفية والانتمائية في نوع من الحركة اللولبية الصاعدة التي تحقق الحالة الفضلى من الصحة النفسية.

الصحة النفسية الأسرية هي مشروع يبنى خلال مسيرة حياة الأسرة، وليست نصيباً يعطى لهذه الأسرة ويحجب عن تلك، أو حظاً ينزل هيناً ليناً على هذه الأسرة وتحرم منه تلك. إن الصحة النفسية الأسرية هي ثمرة السعي والجهد القائمين على الرغبة والإرادة والتبصر وحسن التدبر. وتلك هي مسؤولية كل فرد من أفراد الأسرة بدءاً بالزوجين والوالدين وانتهاءً بالأبناء.

## ثانياً: الصحة النفسية خلال أطوار حياة الأسرة

ليست الصحة النفسية على حال واحد خلال مختلف مراحل حياة الأسرة. فالأسرة تمر بعدة أطوار لكل منها خصائصها واحتياجاتها ومتطلباتها بدءاً من أسرة الأصل والموروث النفسي الذي يحمله معه كل من الزوجين إلى حياتهما الأسرية الجديدة ومروراً بفترة الخطوبة، وانطلاق الحياة الزوجية في مرحلة ما قبل الإنجاب ثم عبوراً إلى مرحلة الوالدية وتنشئة الأبناء، وبعدها مرحلة أواسط

العمر وبدايات استقلال الأبناء، وتتوجها مرحلة الشيخوخة. تتطلب صحة الاسرة النفسية في كل مرحلة من هذه المراحل ترتيباتها الخاصة بها والمختلفة عن ما يسبقها وما يليها من مراحل. وهكذا فنجاح الأسرة وتمتعها بالصحة النفسية في مرحلة ما يتطلب توجهات وخيارات وعلاقات وممارسات مختلفة عما سبق. تلك هي طبيعة الحياة الأسرية النامية التي توفر فرصاً وتطرح تحديات مختلفة في كل طور من أطوارها، مما يجعل عملية الجهد البنائي النمائي مستمرة ومتنوعة في خصائصها. ويؤدي التمسك بسياسات وتوجهات وممارسات مرحلة ما في مرحلة لاحقة عليها، إلى بروز الصراعات والإشكالات المتفاوتة في شدتها تبعاً لدرجة التصلب في المواقف. مبدأ المرونة هو بالتالي الحاكم لتكيف الأسرة وكل من أعضائها في كل طور من أطوار حياتها النامية، (Irene Goldenberg, 1996).

### 1- مرحلة تكوين الشراكة الزوجية:

يأتي كل من الزوجين إلى حياتهما الأسرية الجديدة وهو يحمل موروثه من أسرة الأصل. وهو موروث متعدد الجوانب نفسياً، اجتماعياً، اقتصادياً وثقافياً (عادات وتقاليد وقيم ومعايير وقواعد سلوك، وتوجهات وسياسات حياتية وأنظمة علاقة). ولا بد لتوفير فرص نجاح الحياة الزوجية وتمتعها بالصحة النفسية من عمليات تفاعل وتبادل وتفاهمات وتوافق على رؤى مشتركة للذات وللقرين ولحياتهما معاً.

بذلك يتأسس الزواج على قواعد واقعية وقابلة لتوفير الشراكة الفعلية على جميع الصعد العاطفية والجنسية والنفسية والاجتماعية والحياتية العامة. أما الانخراط في ارتباط زوجي متسرع، بدافع من نزوة عارضة تتجاهل معطيات الواقع، فلن يصمد لضغوط المتطلبات وتباين الرؤى وتفاوت الحاجات المتغيرة بطبيعتها.

### 2- الحياة الزوجية الجديدة:

يتطلب نجاح الحياة الزوجية توافق على عادات وإجراءات حياتية مشتركة

وعلى إيجاد قواسم مشتركة لنظم التوقعات الذاتية لكل من الزوجين (ماذا ينتظر كل قرين من الآخر ومن الرباط الزوجي وما هي تصوراته). ومن الضروري أن لا تظل هذه التوقعات ضمنية تطمسها فورة الحماس الرومانسي لشهر العسل وتساهلاته وتنازلاته المعروفة. لا بد للزوجين من التمتع بهناء الرباط الزوجي وتغذيته وتوفير أسباب استمراره. وهو ما يمكن أن يتم من خلال الانفتاح المتبادل وتفهم كل من القرينين لخصائص الآخر وحاجاته وأوجه قوته وضعفه وخصائصه المميزة التي تفرض سلوكاته. إنها عملية تواكب هناء مرحلة البداية وتستمر بعدها بما يضمن استمرارها. وهو كله يشكل تحديات ليست هينة وخصوصاً في زيجات الأسرة الحضرية النواتية ذات الاستقلالية العالية التي لم تعد تتبع تقاليد الأسرة الممتدة كلياً (الأدوار المرسومة سلفاً وعلاقات السلطة ونظم التوقعات المحددة وغير القابلة للنقاش باعتبارها من طبيعة الرباط الزوجي ذاته).

هنا يلعب توفر مقومات الزواج المختلفة (تصفية الموروث النفسي لكل من الزوجين وأخذه بالحسبان، التعامل مع أسرتي الأصل، التكافؤ بين الزوجين وكل من النضج النفسي والعاطفي والجنسي)، دوراً حاسماً في إرساء أسس التفاهم والتوافق. ولقد اتضح من الأبحاث أن نسبة الحوارات الإيجابية (التفاهمات) إلى السلبية هي خمسة إيجابية، مقابل واحد سلبي في العلاقات الزوجية المستقرة والمتمتعة بالصحة النفسية، بينما إن نسبة الحوارات السلبية إلى الإيجابية هي واحد مقابل واحد في حالة عدم الاستقرار. المهم في الأمر ليس غياب التباينات والخلافات، مما هو غير واقعي في أي رباط زوجي، وإنما الأهم هو القدرة على الوعي بها والقدرة على إيجاد الحلول لها، فذلك هو معيار الصحة النفسية الزوجية. وكذلك الوعي بأن الأمر لا يتمثل بفرض القوة على الطرف الآخر حيث هناك رابح وخاسر، وإنما هو في السعي إلى حلول تمثل ربحاً للطرفين (لعبة ربح مزدوج) أو تنازلات متكافئة من الطرفين.

الحياة الزوجية الجديدة بحماسها وهنائها وأحلامها الوردية تبنى من خلال «الجدارة الزوجية» لدى الطرفين. هذه الجدارة هي أساس قيام الرباط الزوجي على أسس تكفل له الاستقرار والاستمرار والنماء.

### 3- الوالدية الجديدة ومهامها :

انطلاقاً من بناء الجدارة الزوجية يدخل الزوجان إلى مرحلة بناء الجدارة الوالدية ومهاراتها. فإذا كانا سليمين جسمياً فإنهما سينجبان، ولكن الإنجاب لا يعني بالضرورة بروز الجدارة الوالدية تلقائياً، فهذه لها متطلباتها ومهامها وتحتاج إلى التمكن من مهاراتها التي تتطلب إجراءات تكيفية وتطور نفسي يؤديان إلى الصحة النفسية أو يولدان المشكلات. هناك في البدء تلاقي الرغبة في الإنجاب والاستعداد النفسي لدى كل من الزوجين للإنجاب، وتوقعات كل منهما بصدد الإنجاب وأدوار الأمومة والأبوة. وهناك الرغبة في جنس المولود ومدى الرضى والإحباط من جنس المولود الذي سيأتي إلى الدنيا.

وهناك الحاجة إلى التمتع بالنضج النفسي والعاطفي لممارسة مهام الوالدية: الحب، الرعاية، التواصل مع الطفل والتفاعل معه، التقبل غير المشروط لشخصه وليس لما يريدان له أن يكون. وهناك التحفيز والإثارة وتوفير التعلق الآمن بين الطفل والأم ومن ثم الوالدين. وهي كلها تتطلب مستوى هاماً من النضج والصحة النفسية عند كل من الوالدين.

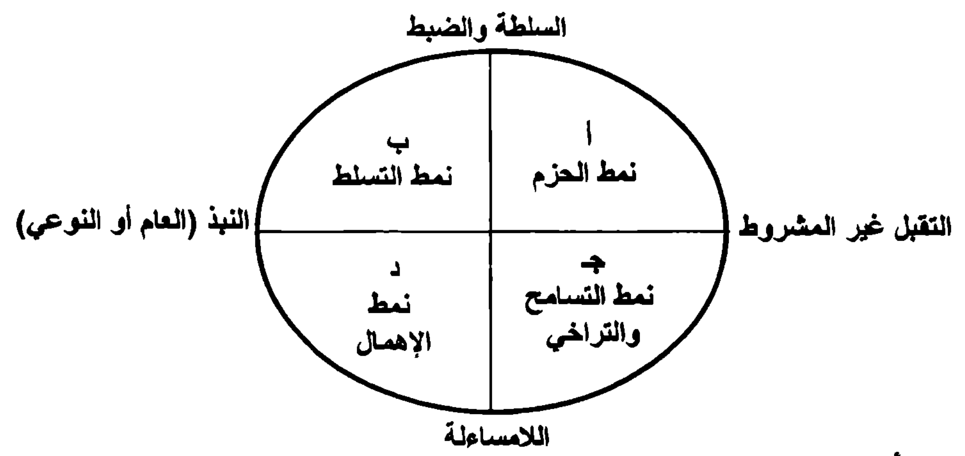
وهناك الحاجة إلى إجراء التحولات الحياتية في الأسرة وروتينها وأولوياتها لتلبية احتياجات الطفل الأساسية. ثم هناك الحاجة إلى إرساء القواعد والإجراءات التي تنظم حياة الطفل وتؤطر حياته وتضع له الحدود التي تشعره بالاحتضان والأمان والسلامة، وتوازنها مع الحب والحنان والاستجابة لرغباته.

وهناك الحاجة إلى مواكبة نمو الطفل وتقدمه في العمر والاستماع إلى أسئلته وإعطائه ما يحتاجه من شروحات وخصوصاً إعطائه فرص التعبير والتفكير والتجريب بما يوفر له الإحساس بتقدير الذات واحترامها، وما ينمي لديه الإحساس بالثقة بالنفس والسير على طريق الاستقلالية.

وهناك مهارة الوالدية وتوازي توزيع الحب والاهتمام والقبول والرعاية والتوجيه وفرض الحدود بين الأخوة، حين ينجبان أكثر من طفل. ويسبقها بالطبع سياسة الإنجاب والمباعدة بين الولادات بما يوفر لكل طفل الفرص الكافية كي يحظى بالاهتمام والحب والرعاية التي يحتاجها. وهناك الوعي لضرورة تجنب

التمييز في الحب والمعاملة بين الأبناء الذي يشكل أبرز أسباب الغيرة الأخوية والصراع الأخوي.

ولقد درجت العادة على توضيح العلاقة ما بين الوالدين والأبناء على محورين متقاطعين أحدهما أفقي وهو محور التقبل غير المشروط في طرف والنبذ في طرفه المقابل. ومحور عامودي ويتمثل في السلطة ويقابلها اللامساءلة على الطرف المقابل. وهو ما يشكل أبعاد السلطة والقبول التي يتشكل من تفاعلها أربعة أنماط رئيسية من علاقات الوالدين الأبناء، (سميث وسميث، 2006).




أ. **نمط الحزم:**

ويشكل الربع الأول من الدائرة حيث تتميز العلاقة مع الطفل والناشئ والمراهق بالقبول غير المشروط مع ممارسة السلطة الموجهة واضعة القواعد والحدود. يؤدي هذا النمط إلى أفضل فرص نمو الصحة النفسية لدى الأبناء. فهناك سلطة حازمة تمارس مع الطفل التفاوض الودي والحوار والتفاهم بصدد الحقوق والواجبات، من منطلق القبول غير المشروط لكيان الطفل. وهو ما ينمي لديه حس الواقعية ومبدأ الواقع في مقابل مبدأ النزوات، وتعلم حل المشكلات والذكاء العاطفي، وروح المساواة والزمالة والرفقة والاعتزاز بالنفس والثقة بها.

ب. **نمط التسلط:**

ويشكل النقيض للنمط الأول من الوالدية. فهناك تسلط وفرض رأي على خلفية من عدم الاعتراف بكيان الطفل (النبذ النوعي لطفل معين أو نبذ كل

الأطفال). هناك إخضاع للطفل وإلغاء لكيانه، مما يولد الانكسار والتبعية والانقياد ويولد مشاعر الخطأ والذنب والتقصير وتدني مفهوم الذات والثقة بالنفس والارتهان للخارج. أو هو يولد تراكم الإحباط والعدوانية التي قد تتفجر في مشكلات تكيفية قد تصل حد الخطورة.

ج. **نمط التسامح والتراخي:**

الذي يقوم على أساس الاعتراف غير المشروط بكيان الطفل مع غياب المساءلة ووضع القواعد والحدود. وهو ما يتمثل في التدليل الزائد حيث يتركز الطفل حول ذاته ورغباته التي تتضخم على حساب حس الواقع والواقعية، مع غياب الغيرية والتساوي مع الآخر. يبقى السلوك نزوياً مركزاً حول إشباع الرغبات والشهوات. وهو ما يؤدي مع التقدم في العمر إلى مشكلات توافق مع الآخرين ومشكلات تكيف مع السلطة والقانون.

د. **نمط الإهمال:**

الذي يقوم على خلفية من النبذ العاطفي مقرونة بانعدام التوجيه والضبط. يترك الطفل لذاته يفتقد الثقة بالنفس والوفاق مع الذات والتعبير عنها. وقد تظهر مشاعر الانكسار واستجداء العطف والتقرب الرضوخي من أجل الحصول على الحب. إلا أن الأكثر شيوعاً هو تراكم مشاعر الخيبة والمرارة والحقد والعدوانية التي تمهد السبيل لمختلف أشكال سوء التكيف اللاحق.

وبالطبع هذه الأنماط الأربعة قد لا تكون صافية وقطعية إلا فيما ندر. فالغالب هو التداخل بين مكونات أكثر من نمط وبمقادير متفاوتة مما يخلق العديد من الحالات الوسطية (بين بين). ومن الواضح أن النمط الأول (قبول مع حزم) هو الذي يتجلى في حالات الجدارة الوالدية. وهو الذي يؤسس لموروث أسري عند الأبناء يمكنهم حين يبلغون سن الرشد من تكوين أسر تتمتع بالصحة النفسية ببعديها المتمثلين بالجدارة الزوجية والجدارة الوالدية، حيث يتصف الموروث الأسري بالنضج النفسي والنضج العاطفي الجنسي في آن معاً، (سميث وسميث، 2006).

أما بقية الأنماط فقد تشكل موروثات أسرية يتفاوت نصيبها من الصحة النفسية والاضطراب. وهنا لا بد من التأكيد على أن الموروث النفسي السلبي هذا ليس قدراً محتوماً. فهناك دوماً طاقات الحياة التي تحمل إمكانات التصحيح والتعويض وتجاوز الاضطراب. وهو ما يظهر جلياً في الأسر السليمة التي تتمتع بالفاعلية والجدارة الزوجية والوالدية رغم الموروث الأسري السلبي الذي حمله الزوجان معهما. كما أن الأمور ليست أبداً ميؤوساً منها. ذلك أن كلاً من التسلط والنبذ واللامساءلة ليست أبداً شاملة. فهناك دوماً في مقابل التسلط جوانب حزم وحدب ورعاية، وفي مقابل النبذ جوانب ضبط وتوجيه. فالطفل الذي يتعرض للتسلط من قبل الأب قد يجد الحزم والتوجيه والحدب من قبل الأم أو الجدين أو أحد الأخوة أو الأخوات الأكبر سناً. فالتعويض ممكن دوماً وبمقادير متفاوتة، مما يترك الباب مفتوحاً للعلاج والتدخلات الإرشادية والتجارب الانفعالية التصحيحية والعلاقات التعويضية.

## 4- الأسرة والأولاد في سن المراهقة:

إنها مرحلة حساسة وقد تكون صعبة على الوالدين والأولاد معاً، وتطرح بالتالي ضرورة إعادة نظر في العلاقات والتفاعلات والأدوار. يعتز الوالدان لرؤية الأولاد يكبرون ويتقدمون نحو سن الشباب، وكذلك يعتز الأبناء. إلا أن الهواجس تشغل بال الوالدين حول سلامة الأبناء وحسن تصرفهم وتعاملهم مع التحولات الجسمية التي يمرون بها. وكذلك تتحرك الهواجس حول تصرفات الأولاد في الحياة خارج الأسرة والتعرض لمختلف مغرياتها. وتحتاج هذه الهواجس إلى مستوى طيب من النضج النفسي لدى الوالدين لمساعدة الأبناء على سهولة عبور هذه المرحلة لدى الأبناء. وخصوصاً عدم وقوع الأهل في القلق الزائد عن الحد وفرط المتابعة والحماية من ناحية، أو التراخي واللامساءلة وتدني المتابعة والتوجيه من الناحية الثانية، (Gehart, 2014).

وهناك ضرورة لأخذ نمو الأبناء بعين الاعتبار (فهم أنهم لم يعودوا أطفالاً تحت سيطرة الوالدين كما كان الحال سابقاً). يفرض التحول في العلاقات من

الفوقية التبعية إلى المشاركة والتشاور والحوار والعلاقات شبه الندية، والاعتراف بحاجة الأبناء إلى الاستقلال النسبي. وهنا يساعد القبول غير المشروط لشخص المراهق على هذا التشارك والتحول نحو مزيد من العلاقات الندية. لا بد للبيت أن يظل مرفأ الأمان بالنسبة للأولاد المراهقين الذين يقبلون على اختبارات الحياة وتحدياتها وهم مطمئنون بأن هناك مرجعية موثوقة يمكن الإرتكان اليها عند الحاجة. وقد يشكل ذلك أهم أدوار الوالدين في هذه المرحلة ومرحلة الشباب التي تليها وقبل الاستقلال عن الأسرة. إنه دور المساندة والدعم والمواكبة وتقديم المشورة، ودور التفاوض والحوار من موقع الاعتزاز بنمو الأبناء، والاعتزاز بإنجازات الوالدين في تنشئتهم. وهو كذلك الاعتراف بحاجة المراهقين إلى انتماءات خارجية (ثقافة الشباب وجيل الشباب) ومرجعيات اجتماعية. الوالدان يساندان الأبناء في مسارهم هذا ويقدمان ضمانة الحماية عند اللزوم، مما يدخل الطمأنينة إلى نفوس الأبناء ويمدهم بالثقة في مجابهة تحديات تحولات المراهقة.

### 5- مرحلة أواسط العمر وتحدياتها:

يكبر الأبناء ويعبرون إلى سن الرشد ويستقلون نفسياً ومادياً، وأسرياً. ويعتز الوالدان بهذا الاستقلال وببناء أبنائهم لحياة جديدة وأسر جديدة. إلا أنهم يجدون أنفسهم من جديد بمفردهم (لقد خلت الدار من الأبناء). يتعين على الوالدين إجراء الفطام النفسي في علاقتهم مع الأبناء. وبمقدار ما يتمكن الوالدان من ملء حياتهم مهنياً واجتماعياً فإنهم يتجاوزون بيسر أزمة الفطام النفسي عن الأبناء لجهة التواجد اليومي في منزل واحد.

لا بد من إعادة برمجة الحياة وترتيباتها. ولا بد من مساندة بعضهما بعضاً في مساعيهما لبناء نوعية حياة جديدة تتكيف مع استقلال الأبناء، ومع نوعية علاقات جديدة معهم.

فترة أواسط العمر هي بامتياز فترة الوقفة وتقويم مسار الحياة الزوجية. وهنا تطرح مهام إعادة تغذيتها وتجديدها إضافة إلى الحاجة إلى مزيد من الاستقلالية في العلاقة الزوجية. تغتني الحياة الزوجية في هذه المرحلة بمقدار ما توفر فرص

مزيد من الانفتاح على الحياة وأنشطتها لكل من الزوجين. إنها مرحلة الإنتاجية المهنية والاجتماعية والثقافية التي توفر الصحة النفسية للزوجين إذا تحققت. وفي المقابل هناك خطر الدخول في الركود والعطالة والروتين والسأم إذا لم تتيسر فرص الإنتاجية التي توفر نوعية جديدة من تحقيق الذات، (Patterson and others, 2009).

### 6- التقدم نحو الشيخوخة:

وهي مرحلة تحمل تحديات خاصة على صعيد الصحة النفسية والتوازن النفسي. إنها مرحلة التقاعد واحتمال الخروج من دائرة النشاط المنتج بالنسبة للبعض، بينما هي مرحلة الانتهاء من طور والدخول في طور آخر تتجدد فيه المشاريع الحياتية بتوجهات وكيفيات مغايرة. قد يكون الدخول في طور الشيخوخة حاملاً معه التكامل والتصالح مع الحياة في حالات نجاح المشروع الأسري والحياتي، أو يكون حاملاً الأسى ومشاعر فشل المشروع الحياتي.

في الحالة الأولى تتكامل خبرات الحياة ومراحلها حاملة الرضى عن المسار والوفاق مع الذات. تتكامل نجاحات الحياة وثمراتها وإنجازاتها وامتحاناتها. ويتم تقبل الذات في تكامل سلبياتها وإيجابياتها مما يقود إلى رجحان الحكمة في النظر إلى الذات والحياة: لقد سعيت وغامرت وانتصرت وفشلت، وها أنا أجد المحصلة إيجابية وطيبة، ويحق لي الآن أن أستقر وأرضى وأسعد بأسرتي وأحفادي وعلاقاتي. ينظر الواحد من هؤلاء من فوق إلى مسار حياته ويرضى عن المشهد ويعيش حالة مميزة من الصحة النفسية المتسمة بالسكينة.

وتتوج هذه الحالة بشراكة رفقة الدرب بين الزوجين. توفر حالة الرضى ورفقة الدرب هذه فرص مقاومة الأمراض وتراجع قوى الجسد وتقبلها برضى وواقعية وحكمة. ويتكرس هذا المسار المتصف بالرضى والسكينة في إطار شبكة علاقات الأسرة الممتدة والدور المميز للأجداد فيها، على صعيد القيام بأدوار المساندة والحكمة للأبناء والأحفاد الذين يوفرون بالمقابل الإحساس بالاستمرارية وعمق الروابط العاطفية وغناها للأجداد. المرض والوفاة والفراق

قد تصبح كلها قابلة للاحتمال في نوع من الإيمان بحكمة الحياة ذاتها وقانونها.

وهكذا يتضح جلياً أن الصحة النفسية الأسرية ليست حالة ثباتية مستقرة تعطى أو تبنى دفعة واحدة، وإنما هي مسيرة نمائية متجددة ومتكيفة لها أطوارها ومتطلباتها التي يتعين تلبيتها وصولاً إلى بناء مشروع الحياة المتمتع بنصيبه من الرضى وحسن الحال.

## ثالثاً: الصحة النفسية الأسرية وبناء الاقتدار وحسن الحال

يمثل الخلو من المرض الحد الأدنى من الصحة النفسية؛ مما يعرف بحالة السواء العادي أو المتوسط. إلا أن تحقيق الحالة المثلى لصحة الأسرة النفسية يتطلب إنجاز قفزة نوعية تقع مسؤوليتها على الأسرة ذاتها وكل واحد من أعضائها. إنه مشروع ارتقاء بحياة الأسرة على جميع الصعد البنيوية، الوظيفية والانتمائية، ويمثل مهمتها النمائية الكبرى. ويتمثل هذا المشروع في بناء اقتدار الأسرة في محور أول، وتحقيق حسن حالها وصولاً إلى السعادة في محور ثانٍ. وبقدر ما تجتهد الأسرة في السير في هذا المشروع مزدوج المحاور تبلغ الحالة الفضلى من الصحة النفسية، حالة الحياة المليئة التي تعبئ كل طاقاتها الحية، وتحقق الرضى الكياني لأفرادها. ولا بد من تكرار القول أن الأمر ليس مسألة حظوظ توهب، أو فرص تقدم عفوياً، بل هو مسألة إرادة بناء حياة ومسؤولية بناء حياة تتصفان بالاقتدار وحسن الحال. ومهما كانت الصعوبات والمعوقات يظل هناك دوماً إمكانات غير منظورة للعمل والسعي، وتظل هناك طاقات الحياة التي تصر على أن تتحقق، (Diener and Lucas, 2002).

### 1- بناء الأسرة لاقتدارها الكياني:

#### 1-1 الاقتدار بنظرة شمولية:

يمثل الاقتدار الكياني الوجه النقيض لحالات القصور والاضطراب والعجز التي اهتم بها علم النفس المرضي تقليدياً. ولقد أمسى بناء الأسرة لاقتدارها قضية ملحة في العالم الراهن الذي يحكمه قانون القوة على مختلف صعد الحياة

ومجالات نشاطها. وهو يتجلى في الكفاءة الكلية للأسرة وأفرادها والتي تتضمن كل من اللياقة الجسمية. . . (فيما يتجاوز مجرد الصحة)، ويتلازم معها كل من الكفاءة النفسية والاقتدار المعرفي الذي يمثل بطل الساحة راهناً ومستقبلياً على الصعيد العالمي، حيث حل محل قوة المال والموارد الأولية. يكمن سر الاقتدار المعرفي في كسر القيود والحدود أمام انطلاق الأفكار وتجاوز الروتيني والمألوف في الفكر والممارسة والتعامل، مما يتم ضمن الأسرة بادئ ذي بدء وفي نوعية تفاعلاتها وسلوكاتها وتوجهاتها. وتتلازم معه الجدارة المهنية التي تشكل جواز العبور الأكيد والمضمون إلى الأهلية الاجتماعية من خلال الجودة والاتقان. وهي بدورها توضع أسسها في الأسرة من خلال تربية الجهد البناء وتمثل معيار الاتقان في العمل. هنا تكون الأسرة بصدد «بناء الجدارة» Competency Building التي تكملها المدرسة فيما بعد. ويتمم ذلك الكفاءة الاجتماعية ورسوخ الهوية والانتماء والحصانة الخلقية للأسرة وأعضائها تمثل أحد أهم مقومات الاقتدار في عالم الانكشاف وآفاق العولمة. ولا تبنى الحصانة الخلقية من خلال التحريم والتجريم والتأثيم التي تقيد الطاقات الحية؛ وإنما هي تقوم على أساس الصحة النفسية الفضلى ومقومات الاقتدار. لقد أصبح معروفاً أن الزواجر والروادع وحرب التخويف لا تشكل حصانة خلقية، إذ سرعان ما يمكن أن تتهاوى أمام مختلف المغريات وتفاقم الحاجات، حين تتراخى هذه الزواجر والروادع. على الأسرة أن تتمتع بحصانة ذاتية وأن تنمي هذه الحصانة لدى الأبناء، بما يمكنهم من الانطلاق بأمان في خوض غمار الحياة الراهنة وتحدياتها وأخطارها المتزايدة. وهكذا فإن بناء الأسرة لاقتدارها هو بناء هوية متينة لذاتها يمكنها من الانفتاح الواثق على الحياة.

الاقتدار الكياني هو مرادف للتمكن في مفهومه الشامل حيث يمسك الإنسان بزمام مصيره، ويصنع مستقبله ويفرض مكانته ودوره في الوجود وصولاً إلى تحقيق حالة حسن الحال. وهو ليس مجرد سمات وخصائص تتوفر لدى فئة من الناس، ولا تتوفر لدى أخرى، بل هو عملية تُبنى من خلال أطر اجتماعية وبيئية وسياقات ملائمة. إنه ليس معطى ثابتاً مستقراً بل هو رهن بالتكيف والمرونة

التكيفية للأسرة، والتي تصل أقصاها فيما يطلق عليه تسمية «**اللياقة التكيفية**» حيث تتمكن الأسرة من تفعيل طاقاتها وإمكاناتها وفرصها.

وهناك علاقة تفاعلية ما بين الإيجابيات والسلبيات فيما يتعلق بالاقتدار في بنائه وتفعيله: هناك تفاعل ما بين الربح والخسارة والتقدم والانكفاء، والظفر والانتكاس. وبالتالي يتمثل أحد أوجه الاقتدار على صعيد الممارسة في فحص الأوجه الإيجابية لحالة سلبية (انحسار، تراجع، فشل) والتعلم منها، والأوجه السلبية لحالة إيجابية كي لا تأنس الأسرة لما حققته وتندفع إلى النوم على أمجادها. بناء الاقتدار ليس شاملاً لكل اللحظات والوضعيات، بل هو محصلة إيجابية نمائية متمكنة أثناء حساب حالات الإنجاز والإخفاق، والتقدم والتعثر.

ويرتبط بناء اقتدار الأسرة الكياني بشبكة علاقاتها المنمية مع الناس الآخرين، وروابطها الاجتماعية، وبحثها عن الفرص والسياقات الاجتماعية الميسرة. إن تغيير معطيات البيئة وشبكة العلاقات من خلال استكشاف الإيجابي منها، والاحتراز من السلبي، يشكل أحد أوجه بناء الاقتدار: كيف تفتش عن مواقع ميسرة وتتعاون مع أناس وأسر ذوي مهارات وصفات إيجابية؟ وكما أن الفشل في وضعية أو علاقة ليس مطلقاً، وكذلك هو حال النجاح. على الأسرة أن تستكشف السياقات التي توفر فرص إطلاق طاقاتها الحية وتوظيف مهاراتها وتثمير فرصها بما يساعدها على بناء اقتدارها. على الأسرة أن تتحول إلى دراسة كيفية تنمية إمكاناتها وفرصها، بدلاً من التركيز على ما هو موجود منها فقط. على الأسرة أن توسع آفاق جدارتها وكفاءتها (بناء اقتدارها) بما يمنحها فرصاً تكيفية أكبر تهيء السبيل أمام مزيد من بناء الاقتدار، وصولاً إلى كسر حواجز الجمود والرتابة، ونسف ما كان يعتبر قدراً مفروضاً لا مجال لتجاوزه.

وبالطبع فإن تحديات البيئة قد تكون مقيدة أو ميسرة لبناء الاقتدار. وحتى في هذه الحالة فإن قدرة الأسرة على المجابهة والمثابرة في وجه الظروف الصعبة والعثرات سيجعلها تنمو تدريجياً، بمقدار نجاحها في تزويد ذاتها بوسائل المجابهة والمثابرة. وينمو الاقتدار بمقدار تمكن الأسرة من التعامل مع تحديات هامة. فهذه التحديات والظفر في التعامل معها تمثل متطلباً سابقاً لتنمية الاقتدار

وبعض خصائصه من مثل الثقة بالنفس، وابتداع الحلول، والقدرة على التراجع والانكفاء بإزاء الوضعيات مسدودة الآفاق وعديمة المخارج. إذ تتحول المكابرة إلى عنصر ضعف تدخل الأسرة في المآزق بسبب تدني الحس الواقعي. تتطلب ظروف الحياة أحياناً شجاعة التخلي والانسحاب التي تدل على الفطنة في التوجيه الذاتي.

الفطن هو من يعرف متى ينسحب في الزمان والمكان المناسبين، مما يشكل حفاظاً على الطاقات وصيانتها من الهدر في مساعٍ مسدودة الأفق. يحدث المأزق الفعلي الذي يلقي بالأسرة في حالة العجز الفعلي حين يتعذر الوصول إلى هدف معين، ويتعذر التخلي عنه في الآن عينه. ويكمن الحل في حالة الانسحاب والتخلي في استبدال وسائل الوصول، مما يدل على الاقتدار في الممارسة. فإذا سد باب يمكن التفتيش عن أبواب أخرى يمكن أن تفتح. ذلك ما يطلق عليه في الاقتدار تسمية **البدائلية البناءة**: إذا فشلت وسيلة، نفتش عن ثانية وثالثة. وإذا تعذر الوصول إلى هدف يمكن استبداله بهدف قابل للتحقيق، وقد لا يقل قيمة عن الأول. إنها عملية إعادة ترتيب أولويات الأهداف وسبل الوصول اليها التي تشكل واحدة من أبرز خصائص الاقتدار على صعيد الممارسة. فاللبيب والفطن هو من يعرف متى وأين يخسر كي يربح في مجال آخر أو بوسيلة أخرى. وتشكل قدرة الأسرة على تقرير متى تقدم ومتى تحجم اقتداراً هاماً في مهارات إدارة حياتها. يشكل حساب حدود الإمكانات والموارد والفرص وحجم الضغوط، وحساب الزمن المتاح والتكيف له تجليات لاقتدارها الحياتي، (Baltes and Freund, 2003).

لا يشكل ثنائي التحدي/المجابهة وشجاعة التخلي/الانسحاب كل عملية الاقتدار في الممارسة، وإنما يضاف اليه الركن الثالث المتمثل في النمو بحيث يتمثل الاقتدار فردياً كما أسرياً في مثلث القدرة على المجابهة والانسحاب والنمو. فالنمو بما هو تفتح الطاقات والعبور إلى مراحل أكثر نضجاً وارتقاءً وفاعلية، لا يتم إلا بالممارسة والمران والمرور باختبارات الحياة والتعامل مع التحديات التي تفرضها متطلباتها، هي التي تصلب عود المرء وتكسب الأسرة

المناعة والاقتدار. مراحل النمو الفردي، كما أطوار حياة الأسرة هي سلسلة متصلة من مجابهة تحديات متطلبات كل مرحلة واجتياز امتحانها بعد دفع ثمن الظفر فيه. لا يحدث النمو الحقيقي إلا بالمران والتمرس والاستجابة للضغوط. مهارات البطل الرياضي لا تنمو إلا من خلال تعريضها للمران الشاق والمثابرة وصلابة العزيمة والإرادة، شريطة عدم الوصول إلى نقطة الانكسار والانهيار.

النمو لا يعدو كونه انخراطاً في برنامج التمرس بالتجارب التي تصلب العود وتصقل الإمكانات وتنمي المهارات وتحصن الأسرة وأفرادها نفسياً وحياتياً وتعزز ثقتها بذاتها وإمكاناتها، وتكسبها الإحساس بالسيطرة على مصيرها، واكتشاف إمكاناتها الكامنة وفرصها غير المنظورة، مما يدخل جميعه في الاقتدار الكياني.

تتمثل القضية في موازنة الأسرة ما بين أركان مثلث الاقتدار هذا: المجابهة والتحدي، التخلي والانسحاب، والقيام بأعباء النماء.

على الأسرة أن تكتشف أوجه اقتدارها فتعززها كي تستند إليها في مواجهة نقاط ضعفها وقصورها فتعمل على علاجها، وصولاً إلى زيادة رصيدها من الاقتدار الكياني والارتقاء بمستوى وجودها.

### 1-2 بعض مقومات الاقتدار:

هناك العديد من مقومات الاقتدار وبنائه على صعيد الأسرة وأفرادها. أبرزها ما يلي: الفاعلية الذاتية والجماعية، المرونة الاستيعابية، الذكاء العاطفي، والتعامل مع الشدائد.

نركز هنا على الفاعلية الذاتية والجماعية أما المقومات الأخرى فتعالج في مواضع أخرى.

**الفاعلية الذاتية:** هي ذلك الاعتقاد بالقدرة على إنجاز ما نريد إنجازه، مما يشكل إحدى أهم وصفات النجاح. تشكل المسلمة الأساسية للفاعلية الذاتية التي تتمثل بإيمان الأسرة بقدرتها على الوصول إلى نتائج مرغوبة من خلال ممارساتها العنصر الأهم في تحديد السلوكات التي تختار القيام بها، ومدى

مثابرتها في بذل الجهود في مواجهة العوائق والتحديات. وتلعب قناعات الفاعلية الذاتية دوراً حاسماً في سيكولوجية التوافق والصحة الجسدية، وفي إستراتيجيات سلوكات التغيير التي تقرر الأسرة الانخراط فيها.

الفاعلية الذاتية هي إذاً روح العزم والتصميم القائم على إرادة الإنجاز والإيمان بالقدرة على تحقيقه: هي ما تعتقد الأسرة أن باستطاعتها القيام به من خلال قدراتها ومهاراتها ضمن شروط معينة. إنها تلك القناعة بالقدرة على تعبئة الطاقات والموارد وتنسيقها في التعامل مع وضعيات تحمل التحدي. إنها لا تقتصر على الإيمان بما ستفعله الأسرة وإنما على الإيمان بما يمكنها أن تحققه، مما يمثل قناعاتها بما هي جديرة بإنجازه. إنها تولد مشاعر التقدير الذاتي والثقة بالنفس، حين تنجح الأسرة أو أفرادها في تحقيق أهداف مرغوبة من خلال الجهود الذاتية والقناعة بالتمكن منها. وهي بالتالي تشكل وقود الدافع للنشاط المواجه والمجابه والمقتدر. إنها باختصار تمثل القناعة بالقدرة على تعبئة المهارات والقدرات والإمكانات والفرص لتحقيق الأهداف المرغوبة ومواجهة التحديات التي تقف في سبيلها. الفاعلية الذاتية هي بالتالي الحالة النقيض للعجز المتعلم الذي يستسلم لليأس انطلاقاً من رسوخ الإحساس بالضعف وانعدام القدرة.

ليست الفاعلية الذاتية صفة أو سمة موروثة، وإنما هي تُبنى منذ الطفولة مع تكرار تجارب النجاح في اجتياز اختبارات الحياة. وهو ما يفرض على الأسرة تعريض الأبناء خلال عملية التنشئة إلى مثل هذه التجارب التي تعزز ثقتهم بقدراتهم وتزيد من تقديرهم لذاتهم وتنمي لديهم الدافعية لخوض المزيد من تحديات اختبارات الحياة. وهو ما يشكل دافعاً فطرياً لدى الأبناء الأصحاء نفسياً وجسدياً، حيث تنشط طاقات الحياة لديهم. وهو على النقيض من التوبيخ والتأثيم والإدانة على التقصير وإبراز حالاته مما يؤدي إلى غرس مشاعر الهزيمة لدى الطفل ويشل انطلاق طاقاته الحية. كما تزداد الفاعلية الذاتية في الطفولة بمقدار تمتع الطفل بالشروط التي توفر له الصحة النفسية في البيت والمدرسة. كما تبنى الفاعلية الذاتية من خلال الممارسات الناجحة طوال الحياة، ومن عمليات النمذجة المتمثلة بمحاكاة أسر أو والدين أو أشخاص ممن جابهوا

وتحدوا وعبأوا طاقاتهم وحققوا النجاح، ومن مكونات بنائها الحديث الإيجابي مع الذات، وتعزيز القناعة الذاتية بالقدرة على الفعل والتحرك والنجاح ووضعها موضع الاختبار، من خلال مواجهات لا تتجاوز حدود طاقاتهم ومهاراتهم. ويندرج ضمن الحديث الإيجابي مع الذات محاكمة الأفكار الانهزامية وتغيير الافتراضات السلبية عن الذات وقدراتها ومهاراتها. كما تتعزز الفاعلية الذاتية من خلال تشغيل اليقظة الذهنية التي تشحذ روح الاستقصاء للقدرات الكامنة والفرص غير المنظورة ووضعها موضع التنفيذ. ويترسخ هذا التعزيز من خلال غرس الثقة بالطاقات الحية التي تتوفر للأسرة المتمتعة بالصحة النفسية والإيمان بها، من موقع القناعة بأن سلبيات الواقع وقيوده ليست قدراً مفروضاً يستعصي على التغيير. وإنما تصنع الأسرة بيئتها بقدر ما تتأثر هي بها، مما تدل عليه إنجازات البشرية على طريق التقدم، وما يتمثل بالمعجزات التي صنعتها الشعوب على مسار التاريخ، (Maddux, 2002).

تؤثر الفاعلية الذاتية على توجيه الأسرة لذاتها من خلال تحديد أهداف نمائية ترتقي بوضعها ويشكل إنجازها تحدياً لقدراتها والسير على درب تحقيقها، وتعزيز الممارسة أو تعديلها تبعاً لمدى التقدم في المسيرة ويرفد الأهداف التقويم الذاتي بالقدرة على النجاح، بما يعبئ الطاقات ويشحذ الهمم. وكلما كبرت الفاعلية الذاتية، ازدادت إمكانية تعبئة الطاقات وتعززت المثابرة وروح المجابهة. من لديهم فاعلية ذاتية عالية يقبلون بشكل إيجابي على حل المشكلات واتخاذ القرارات، كما يتجرأون على درجة أعلى من المخاطرة في اتخاذها.

أثبتت الأبحاث أن الفاعلية الذاتية لا يقتصر تأثيرها فقط على تعزيز الجدارة الذاتية في التعامل مع قضايا الحياة، وإنما لها تأثير مباشر على الصحة الجسمية وعلى تعزيز الصحة النفسية وحسن الحال الذاتي. كما أنها تقوي جهاز المناعة، وتساعد في حالة المرض على القيام بسلوكات تؤدي إلى الشفاء والإسراع من وتيرته.

تتعزز فاعلية الأسرة الذاتية من خلال الانتماء إلى جماعات وأوساط تتمتع بالفاعلية الجماعية. الفاعلية الجماعية تشكل الإطار الميسر والمنمّي للفاعلية

الذاتية. فإدراك الأسرة لإمكانات محيطها الذي تنتمي اليه وأوجه اقتداره يعزز كثيراً من اقتدارها الذاتي على الفعل والمجابهة، كما يطلق دافعية عالية لديها للعمل والتصرف مستفيدة من مشاعر الاقتدار الجماعي، مما يثير الحماس ويحقق الإنجازات المدهشة. تتمثل الفاعلية الجماعية بالإيمان المشترك بالقدرة على الفعل والنهوض من العثرات من خلال تنظيم الطاقات وتعبئتها، في حالة من ارتفاع الروح المعنوية الجماعية. تحقق الفاعلية الجماعية والإيمان بالقدرات المعجزات في نهضات الشعوب التي تعرضت للكوارث والحروب وخرجت ظافرة منها.

وكما تتغذى فاعلية الأسرة الذاتية من الفاعلية الجماعية في محيطها، فإنها تعود فترفد هذه الفاعلية الجماعية بدورها، مما يؤدي إلى انطلاق عمليات البناء والنماء والصحة الأسرية والجماعية على حد سواء.

على الأسرة إذاً أن تبحث عن بيئات تتصف بالفاعلية الجماعية الميسرة لفاعليتها الذاتية. كما يتعين عليها عدم الاستسلام للبيئات المحبطة التي تغذي مشاعر العجز والاستكانة.

## 2- الأسرة وتحقيق حسن الحال والسعادة:

يؤدي الاقتدار الإنساني الذي يجسد حالة متقدمة من الصحة النفسية إلى إطلاق الطاقات والإمكانات، ويحقق الرضى الكياني الذي يطلق عليه الخبراء تسمية «حسن الحال» أو الهناء الذاتي Well-Being. وهو أبعد ما يكون عن الحظ والحظوة، وإنما يبنى ضمن ظروف بيئية ملائمة. ومن أبرز مظاهره الحالات الانفعالية والوجدانية الإيجابية، والتفكير الإيجابي والتفاؤل المتعلم. وكلها تعزز بعضها بعضاً مما يرتقي بحسن الحال والخبرات السعيدة. نعالج هنا بإيجاز كلاً من الانفعالات الإيجابية وحسن الحال الذي تتوجه مشاعر السعادة، (Langer, 2002).

### 2-1 الانفعالات الإيجابية:

هناك علاقة وثيقة ما بين الانفعال والإدراك، وكلاهما يتحكمان بالسلوك

ويوجهانه. يشكل الانفعال البطانة الوجدانية للتفكير، والتي يظل بدونها مجرد آلية ذهنية باردة. كما يضبط التفكير الانفعالات من حيث الشدة والمدة والنوع ويوظفها لحسن الاستجابة للتعامل مع وقائع الحياة والتفاعلات مع الناس، بما يخدم احتياجات التكيف، (Fredrickson, 2000).

تساعد الانفعالات الإيجابية الأسرة على الانفتاح على الدنيا ومستجداتها فتقبل على الاستكشاف والإقدام. كما تجابه التحديات وتثبت ذاتها، وتنفتح على العلاقات والتفاعلات في تنوعها وغناها ومردوداتها، وتعيش مشاعر امتلاء الوجود. تعظم الانفعالات الإيجابية الموارد والفرص وتوظف الإمكانات والمهارات وتثير الدافعية للبناء والنماء. هذا التشغيل للأنظمة الثلاثة حسب الحاجة هو ما يميز الصحة النفسية وحالة الاقتدار.

حين تُشَغِّل الاسرة الانفعالات الإيجابية فإنها توسع نطاق التفكير والعمل في آن معاً. وكلما توسع نطاق التفكير–العمل تتمكن الاسرة من الانفتاح على فرص جديدة وموارد جديدة ترتقي بمستواها، فتتوسع صلاتها وتغتني روابطها، وتزداد لحظات سعادتها وفرحها بإنجازاتها. كما تفتح الانفعالات الإيجابية أمامها إمكانات إيجاد الحلول المبتكرة والخارجة عن الروتين المعتاد.

يتعين على الأسرة إذاً التخطيط لتغليب الانفعالات الإيجابية في علاقاتها بين أفرادها، وفي عملية تنشئة أبنائها، وفي خلق جو انفعالي إيجابي في المنزل، كما في التعامل مع قضايا الحياة والتفاعلات مع الآخرين. كما يتعين على الأسرة أن تبحث عن الأوساط والبيئات التي تعزز الانفعالات الإيجابية، مما ينعكس على واقعها الذاتي. ويتعين عليها في المقام الأول البحث في وضعها الداخلي للتفتيش عن كل الفرص المتاحة المشجعة على أن تعيش انفعالات إيجابية. وهو جهد مقصود يجب أن يشكل أحد أهداف تعزيز تماسكها وانسجامها: كيف يمكن أن نفكر إيجابياً ونشعر بمشاعر إيجابية، وما هي الوسائل التي يمكن توفيرها لهذه الغاية، ذلك هو أحد أهم المداخل لتحقيق الأسرة لسعادتها وسعادة أفرادها.

ويشكل التدريب على التفاؤل والتفكير الإيجابي أحد المداخل الهامة لذلك

(انظر الفصل الخاص بهذا الموضوع)، إضافة إلى تنشيط الحياة الاجتماعية وإغنائها بعلاقات ود وحميمية وحس دعابة. كما يساعد نظام الحياة الصحي على تنشيط الانفعالات الإيجابية: التمارين الرياضية، الاندماج في الطبيعة، (البحر، والبر، والخضرة)، التغذية المتوازنة، ممارسة هوايات محببة وخصوصاً في الهواء الطلق، وأسلوب حياة حيوي ونشط.

ويحتل الحديث الإيجابي مع الذات وإبراز إيجابياتها وأوجه اقتدارها وصحتها مدخلاً هاماً في رفع الحالة المزاجية وتعزيز الانفعالات الإيجابية. كما تحتل القناعة والرضى بما تتمتع به الأسرة من إمكانات وفرص دوراً هاماً في منع الاحتراق النفسي والغرق في دوامة مشاعر الإحباط الناتجة عن مقارنة الأسرة لذاتها بسواها من الأكثر حظاً أو حظوة، إذ تنتج الانفعالات الإيجابية عن المعاني الطيبة التي نعطيها لحياتنا.

### 2-2 حسن الحال: مقوماته وتنميته

هو ذلك التقويم الإيجابي المعرفي الانفعالي الذي يعطيه الإنسان لحياته: يتضمن هذا التقويم إذاً استجابات ومشاعر انفعالية مصحوبة بتقدير معرفي (ذهني) تتصف بالرضى والإنجاز. يعيش المرء خبرات وجدانية سارة، ومستوى رضى وجودي عالٍ، مما يجعله يقبل حياته ويعتبرها جديرة بأن تعاش: «أنا بخير، الناس بخير، والدنيا بخير». ويتضمن ذلك نشاطاً وظيفياً على مختلف صعد حياة الزواج والوالدية والعمل والترويح. الناس المتمتعون بحسن الحال ينخرطون في عملية نشطة يصبحون فيها أكثر إنجازاً ورضى ووفاقاً مع الذات من خلال بناء مشروع حياتي قائم على السعي والتدبر، وليس من خلال الحظ والحظوة. إنهم ينشطون إلى الحالة الفضلى على صعد الجسد والذهن والعواطف والروح. هذه الحالة من الرضى الذاتي والكياني ينشدها المرء ويجتهد كي يصنعها ويبلغها. وبالتالي يتضمن حسن الحال مستوى عالياً من الرعاية لصحة الجسد، واستخدام الذهن بشكل بناء، والتعبير عن العواطف بفاعلية، والانخراط النشط مع الآخرين المحيطين به، والاهتمام بالبيئة الفيزيقية والنفسية والروحية. إنه باختصار تلك

الحالة الفضلى من الصحة النفسية والازدهار الحياتي ما بمقدور المرء أن يحققه بسعيه وجهوده. فليس المهم أين أنت الآن، في حسن الحال، بل المهم إلى أين أنت متوجه: هو ما يمثل جوهر حسن الحال. ذلك أن حسن الحال هو ثمرة القرار والاختيار والدافعية والتصميم والمثابرة.

على صعيد الصحة النفسية للأسرة وأفرادها هناك منظور ثلاثي لحسن الحال: حسن الحال الذاتي المتمثل بمشاعر السعادة والرضى، وحسن الحال النفسي المتمثل في فاعلية النشاط الوظيفي على مختلف صعده مما يؤدي إلى تحقيق النمو، وهناك ثالثاً حسن الحال الاجتماعي المتمثل في التدامج الاجتماعي ولعب دور نشط في الحياة الاجتماعية ومكانة تحظى بالقبول والتقدير.

أ. **حسن الحال النفسي:**

ويمثل النشاط الوظيفي للأسرة في مختلف مجالاته وحالاته الفضلى. ويعرض العلماء ستة مكونات أو أبعاد له يمكن العمل على تنميتها وهي التالية، (Langer, 2002):

- قبول الأسرة لكيانها ونظرتها الإيجابية لهويتها في ماضيها وحاضرها، وذلك فيما يتجاوز كل من الافتتان بالذات وتضخمها، أو التقدير السطحي للمظاهر الخادعة. إنه عبارة عن وعي الأسرة الأصيل بإيجابياتها وسلبياتها والتصالح مع كيانها في إنجازاته وخيباته، بناء لتقدير منصف لواقعها (الوعي بالنقائص وأوجه القصور والعمل على علاجها، وتقدير إيجابياتها والرضى عنها).

- حياة الأسرة الهادفة: وتتمثل في قدرة الأسرة على إعطاء معنى لحياتها والتوجه نحو أهداف جديرة بأن يتم السعي إليها، وكذلك القدرة على مجابهة الشدائد والتعامل معها من خلال هذه الحياة الهادفة وذات المعنى الذي يسندها في صراعها مع الحياة.

- النمو الذاتي للأسرة: ويتمثل في القدرة على تحقيق الأهداف وحسن استثمار القدرات والمواهب وتنمية إمكانات وموارد وتوسيع نطاق الفرص بما يوفر لها الاقتدار الذاتي ويحصنها ضد الشدائد. ويضاف إلى ذلك ويعززه التعلم

من الخبرات ومواجهة التحديات والخروج من دروس الحياة أصلب عوداً وأكثر تماسكاً وإنجازاً ورضى في حالة من تجاوز الانتكاسات والخسائر.

- سيطرة الأسرة على محيطها: إنها قدرة الأسرة على مجابهة تحديات البيئة المحيطة بها، مما يمثل بعداً أساسياً لحسن حالها. تتمكن الأسرة من خلق الظروف التي تتواءم مع حاجاتها وتوجهاتها، من خلال السعي والجهد الدائبين، حيث تبرز الأسرة أحسن ما لديها وما لدى روابطها الممتدة ولدى بيئتها.

- الاستقلالية: إنها قدرة الأسرة على اتباع قناعاتها ومعتقداتها وتبني خياراتها الذاتية ولو تعارضت مع الآخرين. أنها لا تشذ عن القيم الموجهة للحياة ولا هي تقع في التبعية وتصبح ألعوبة في أيدي الغير. إنها تتبع أصالتها الذاتية وتكون على استعداد لدفع الثمن معارضة واستبعاداً. إنها تسعى إلى بناء هويتها وتأسيس مرجعيتها الذاتية ضمن نظام القيم الدينية والروحية.

- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتتضمن حالات الرضى والاقتدار والسرور الناتجة عن الروابط الإنسانية الوثيقة والحميمة، ولعب الدور النشط والمكانة المميزة على صعيد هذه العلاقات وصعيد الشراكة الاجتماعية عموماً.

ولقد أثبتت الأبحاث الميدانية حول أبعاد حسن الحال النفسي أن لها في مجملها تأثيراً تحصينياً واضحاً على عمل الجهاز العصبي والغدد الصماء في حالات الشدائد والحد من اضطرابات ضغط الدم والقلب وتعزيز المناعة، وسرعة الشفاء من الأمراض، إضافة إلى التحصين النفسي.

**ب. حسن الحال الاجتماعي ومكوناته:**

وهو يتكون من عدة أبعاد تتداخل مع حسن الحال النفسي:

- القبول الاجتماعي للأسرة: ويتمثل في موقف الأسرة الإيجابي من الآخرين والاعتراف بهم عموماً. ولا يعني ذلك بالطبع الموافقة على عيوبهم وأخطائهم، بل تقبلهم إنسانياً. وهنا تركز الأسر في تعاملها مع الآخرين على إيجابياتهم ومميزاتهم وتتعامل معها. وهو ما يؤدي بدوره إلى تقبل الآخرين لهذه الأسرة ومبادلتها حسن المعاملة، وبذلك يكسب الطرفان، (حجازي، 2012 «ب»).

- الإسهام الاجتماعي: ويتمثل في قناعة الأسرة بأن لديها أشياء وأدواراً واسهامات ذات قيمة يمكن أن تقدمها للمجتمع. وهو ما يؤدي إلى تعزيز مكانتها في المجتمع لأن الجماعات المحلية سوف تقدر عطاءها ومشاركتها والتزامها. وهو ما يجعل البيئة مكاناً أفضل للعيش لها ولشركائها.

- التدامج الاجتماعي: وهو يتمثل بالبعد الانتمائي من صحة الأسرة النفسية. تشعر الأسرة بأنها منتمية إلى الجماعة (المجتمع) وبأنها تشكل جزءاً منها وتحظى بدعهما وتتقاسم قضاياها وتعمل للحفاظ على سلامتها وتحصينها على اعتبار أن فاعلية الأسرة الذاتية تستند إلى حد كبير على الفاعلية الجماعية. وبذلك تتعزز هوية الأسرة، وتحظى بالحصانة والمناعة بقدر انتمائها وإسهامها في خير الجماعة.

ولقد ثبت من الأبحاث أن العلاقات الإيجابية مع الآخرين (تشارك، وتآزر وتساند. . .)، وأن الانتماء إلى المجتمع وقضاياه لهما آثار إيجابية كبيرة على صحة الأسرة النفسية والجسمية. فكلما توطدت هذه العلاقات وتنوعت وتعمقت يتعزز الانتماء وتتوفر الحصانة للأسرة بما يوفر لها مشاعر الطمأنينة في وجه الشدائد والأزمات، حيث تتوفر لها إمكانات المساعدة وطلب العون. إضافة إلى أن الانغراس الاجتماعي هو في الأساس من المقومات الأساسية للصحة النفسية. كل الدراسات حول التعامل مع الضغوطات والتحصين ضد الشدائد والمحن الحياتية تثبت الدور المحوري الذي يلعبه حسن الحال الاجتماعي.

**ج. حسن الحال الذاتي والسعادة:**

يتمثل أساساً في عيش خبرات انفعالية ووجدانية سارة، مع رضى عن الذات ومفهوم إيجابي عنها، وتقويم إيجابي للتجربة الحياتية، مع غلبة المشاعر الطيبة من مثل الفرح، والوئام مع الذات والإقبال على الدنيا وسيادة التفاؤل والأمل. وهو كله ما يشكل الغاية المنشودة لكل البشر، (حجازي، 2012 «ب»).

هناك ثلاثة مستويات للسعادة تتدرج في الارتقاء؛ بدءاً بلذائذ الحياة ومتعها المادية وطيب العيش ورغده، والحظ والحظوة والقدرة على الاستهلاك. أما الثاني فهو الذي يربط السعادة بفضائل الحياة والعطاء وعمل الخير وممارسة

الفضائل. أما المستوى الثالث والأرقى فيتمثل في سعادة الحياة المليئة بالعطاء وذات المعنى والقصد مما يتجاوز المتع المادية. هنا يصبح العطاء هو الهوية الذاتية، وقد يتمثل في إنجازات لخير الجماعة والمجتمع، ويعطي للوجود معناه.

يرتبط المستوى الأول المادي بإشباع الحاجات البيولوجية والنفسية بدءاً بالحاجات الأساسية ومروراً بحاجات الأمن والحصول على المكانة في الجماعة. أما المستويين الثاني والثالث اللذان يصل إليهما المرء بعد إشباع الحاجات الأولية فيمثلان تحقيق الذات والارتقاء بها إلى عالم القيم والمعنى.

وهناك فارق ما بين تحقيق الذات من خلال الحياة المليئة وعالم المعنى وبين متع الاستهلاك ولذائذه؛ مما يشيع في ثقافة الاستهلاك حيث ينخرط الناس في عملية تباري واستعراض استهلاكي. لا يحقق الواحد منهم مستوى من الاستهلاك إلا ويطمع في مستوى أعلى منه لمجاراة الآخرين الأكثر حظاً وقدرة على الاستهلاك. وهو ما يجعل كل سعادة مادية مرتبطة بلذة الاستهلاك والانغماس فيه، تفقد بريقها نظراً لعنصر التعود على الترف وحياة المتع. يصبح الترف ومتعه أمراً روتينياً يدفع بالمرء إلى المزيد من الانغماس في الاستهلاك ومقارنة حظوظه بالآخرين الذين يفوقونه. فخ المقارنة والتعود يشكل لغماً للسعادة والهناء الذاتي. كما أنه يؤدي إلى العديد من حالات التوتر والاضطراب الناتجين عن الجري الذي لا يعرف الارتواء وراء مزيد من المتع ومزيد من الاستهلاك. ولذلك لا بد للأسرة بعد أخذ نصيبها من إشباع حاجاتها المادية ومتع الاستهلاك، من السعي إلى الحياة المليئة وذات المعنى وقيم العطاء لذوي القربى والجيران والبيئة المحلية والمجتمع بشكل عام، ويتوجها بالإقبال على الروحانيات وما تحمله من رضى وسكينة وطمأنينة.

وهكذا فالسعادة وحسن الحال هما مشروع حياتي نمائي له مقومات بنائه التي تتطلب وعياً ودراية وجهداً وإرادة طويلة النفس. كما يتطلب رعاية منجزاته التي تم تحقيقها. وبالتالي فالسعادة وحسن الحال يشكلان أحد الأهداف الكبرى لصحة الأسرة النفسية ويشكلان أحد ثمارها من ناحية ويعززانها من الناحية الثانية.

# الفصل الرابع

# الذكاء العاطفي وبناء التفاهم الزوجي والأسري

**تمهيد:**

أصبح الذكاء العاطفي ينافس الذكاء العقلي التقليدي في احتلال صدارة معايير النجاح في الحياة والقدرة على إدارتها. إنه مفهوم جديد في الاقتدار يمتزج فيه كل من الطاقات الذهنية والحياة العاطفية ويتكاملان، بحيث يزيد هذا التكامل من مهارة إدارة الحياة الفردية والأسرية والمهنية.

فالحياة الأسرية الموفقة والسعيدة هي معادلة رائعة من تكامل حسن التدبير العقلي وحسن التفهم والتفاهم والتعاطف والترابط. بدون ذكاء عاطفي تتحول الحياة الأسرية إلى عالم بلا روح وتقع في الآلية، هذا إذا لم تتعرض للتصدع بسبب العجز عن توفير العنصر الذي يشكل إسمنت الوفاق الزوجي والجدارة الوالدية، ويجعل من الأسرة مجالاً حيوياً حاضناً، حانياً، راعياً ومنمياً.

ذاع صيت الذكاء العاطفي في العقدين الأخيرين وانتشرت الكتابات فيه، وتكاثرت برامج تنميته والتدريب عليه للكبار والصغار على حد سواء، في الأسرة والمدرسة والعمل، وكل مجال يتطلب مهارات إقامة علاقات إنسانية وتواصل وتفاهم، وتكيف مع متطلبات الحياة المتكاثرة وسريعة التحول بما يشكل تحديات كبرى تتطلب التبصر بالذات وأحوالها والتبصر بدوافع الآخرين وتفهم مشاعرها.

يحاول هذا الفصل أن يوظف مفهوم الذكاء العاطفي وبرامج تنميته في تعزيز

تماسك الأسرة على صعيدي التوافق الزوجي والجدارة الوالدية، والتزود بمهارات التعامل مع الصراعات والأزمات التي تصاحب كل كيان أسري نامٍ بالضرورة.

يضم هذا الفصل عدة عناوين: مفاهيم الذكاء العاطفي ونشأته وأسسه، ومعادلة العاطفة والعقل في الحياة الزوجية والعلاقات الوالدية، وصولاً إلى بحث الكفاءة العاطفية والكفاءة الاجتماعية اللذين يشكلان ركني الذكاء العاطفي الأساسيين. ويناقش أساليب وبرامج تنمية الذكاء العاطفي لدى الصغار والكبار. وهو ما يتمثل في التدريب على مهارات أساسية في الحياة الأسرية من اتصال فعّال وفن استماع وتفهم الآخرين والتعامل مع الأفكار والانفعالات المزعجة، وصولاً إلى أساليب التعامل مع الغضب والتحكم فيه.

تتكامل مادة هذا الفصل في عناوينه المختلفة كي توفر أداة طيبة لبناء تماسك الأسرة وانسجامها وتفاهمها وصولاً إلى تحقيق حسن حالها ونمائها.

## أولاً: الذكاء العاطفي: النشأة، الأسس، والنماذج

### 1- نشأة الذكاء العاطفي وأهميته:

طار صيت الذكاء العاطفي في التسعينيات، واحتل غلاف المجلات المشهورة في أميركا، وقدمت تعريفات يصعب حصرها له. وأصبح الذكاء العاطفي بمثابة دلالة على روح العصر، نوع من الموضة التي تشغل المهتمين والإعلام، باعتباره يشكل منظومة من سمات الشخصية التي تعتبر هامة في النجاح في الحياة وإدارة علاقاتها. كما يشكل من منظور آخر منظومة من القدرات القابلة للتنمية من خلال التدريب في مجال معالجة قضايا الحياة الانفعالية. ولذلك أخذ يعتبر راهناً أحد أهم عوامل النجاح في الأسرة والمدرسة والعمل.

تعود أصول شهرة الذكاء العاطفي إلى بروز نزعة تشكك في طغيان العقلانية في الثقافة الغربية ومجتمعاتها الصناعية، حيث نُصِّبَ العقل بمثابة السيد غير

المنازع في أمور العمل والحياة (هيمنة سلطان العقل) على حساب تجاهل حياة العاطفة والانفعال وازدرائها، باعتبارها تشكل معوقاً أمام التفكير العقلاني السديد والفاعل والمجرد عن كل مشاعر وأهواء.

إلا أن العقلانية المفرطة هذه أخذت تكشف عن مأزقها على صعيد العلاقات الإنسانية في مختلف مجالات الحياة. لقد بدأ يظهر أن التفوق في الذكاء العقلي لا يكفي وحده لاتخاذ قرارات تتميز بحسن التقدير. وتكررت الشواهد على حالات من الأشخاص متفوقي الذكاء لا يستطيعون التكيف اجتماعياً، ويفشلون في مجال العلاقات الإنسانية والتفاعل مع الآخرين.

وتعددت الشواهد الطبية على أناس يمتلكون ذكاءً عقلياً متقدماً إلا أنهم يفتقرون إلى القدرة على التعبير العاطفي فيدخلون في مشكلات العلاقة والتفاهم والتوافق مع الذات والآخرين، وخصوصاً على صعيد الحياة الزوجية والأسرية ويعيشون حياة باردة نفسياً. فالعاطفة والمشاعر تعطي التفكير بطانته الوجدانية التي تسبغ عليه دلالة ومعنى. كما أن حياة العاطفة تدفع بدورها النشاط العقلي من خلال الدافعية النفسية وإسباغ الحماس والسرور والإقدام حين الظفر، والإحساس بالمرارة ومختلف المشاعر السلبية في حالات الفشل أو الخسارة. ولذلك أخذ العلماء يعتبرون أن العاطفة هي الترموستات الذي ينظم وتيرة النشاط الذهني إقداماً وإحجاماً. فهل يمكن تصور حياة زوجية وأسرية وعلاقات بين الوالدين والأبناء بدون بطانة وجدانية ومشاعر حب ورقة وتقبل؟ وهل يمكن تصور إدارة حياة أسرية ناجحة وسعيدة تقوم على الحسابات العقلانية والمنهجيات الإجرائية وحدها؟ وهل يمكن تصور علاقة بين اثنين في الأسرة والعمل والحياة عموماً بدون رباط عاطفي، وبدون انفعالات سارة تشكل لحمة العلاقة، أو انفعالات سلبية تشكل أساس النزاع والخصام؟

وفي مقابل العقلانية المفرطة التي تحول الإنسان إلى مجرد آلة حاسبة وبرنامج حاسوب وتجعل الحياة باردة، هناك فرط الانفعال والوقوع تحت تأثير نزواته واندفاعاته وفقدان الضوابط والسيطرة والتعرض لسورات الغضب أو اندفاعات العدوان أو الانخراط في مغامرات غير محسوبة تفتقر إلى التبصر في

العواقب وتعرض للوقوع في مآزق لا تخلو من الخطورة. تلك هي حالات الناشئة أو الراشدين الذين يقعون في إشكالات سوء التكيف الأسري والمدرسي والمهني، وقد يصطدمون بالقانون من خلال ارتكاب أفعال نزوية تفتقر إلى التبصر بالنتائج وحسن تقدير العواقب. لقد اتضح من الأبحاث النفسية على الجانحين أن هؤلاء يظلون أسرى انفعالاتهم وفوراتها ونزواتها فينخرطون في سلوكات تسبب الأذى للآخرين ولهم أنفسهم قد يندمون عليها لاحقاً. إنهم يظلون أسرى تحرك حالات انفعالية تفتقر إلى ما يوازنها ويضبطها من تفكير عقلاني وتبصر بالمواقف وتنبؤ بالنتائج. الظاهرة ذاتها تنطبق على الحياة الزوجية وصراعاتها، والتي تتلخص جلها في معادلة اختلال التوازن ما بين العاطفة والعقل وتكاملهما في العلاقة والسلوك، اختلال التوازن ما بين فورات الانفعال والغرق في اللحظة الراهنة، حيث الانفعال السلبي المتصف بالشطط من مثل انفجار نوبة الغضب وبين نشاط التحليل العقلي وموازنة معطيات الواقع وصولاً إلى التبصر بالعواقب، هو ما يؤدي عادة إلى كوارث العلاقة والسلوك المعروفة.

## 2- الحياة الزوجية والأسرية ومعادلة العاطفة-العقل:

هناك العديد من أشكال سوء التوافق الزوجي والصراعات الزوجية اليومية العابرة منها أو الأكثر دواماً تعود في غالبيتها إلى قصور الزوجين أو أحدهما في إدارة الحياة العاطفية، أي إدارة عواطفه وعواطف الآخر، مما يمثل أحد مقومات الذكاء العاطفي أي الموازنة المتبادلة ما بين الانفعالات والأفكار. سوء التفاهمات الزوجية وصراعاتها أصبحت تربط بدورها بقصور فاعلية الذكاء العاطفي: من مثل النقد القاسي الموجه إلى الشخص وليس إلى السلوك، والتهجم المحمل بالاحتقار أو الاشمئزاز حيث يطلق الشخص العنان لانفعالاته تتحكم بالموقف في حالة من تراجع تفهمه لانفعالات الشخص الآخر. إنه دلالة إصدار حكم صامت (موقف عقلي) يصطبغ بصبغة انفعالية سلبية، حيث يحجب الانفعال مزايا الآخر ويضخم من سيئاته أو عيوبه أو أوجه قصوره.

كذلك هو الحال في ترك الانفعالات السلبية من إحباط وغيظ وغضب

ومرارة، أو قلق، تتراكم بشكل تلقائي بدون محاولة النظر في الذات والتواصل مع مشاعرها ووجداناتها. إنه من أبرز أسباب الصراعات الزوجية. ذلك أن التراكم الانفعالي يؤدي عادة إلى حالة «طفح الكيل» المعروفة في علاقات الصراع. وحين يطفح الكيل تنفجر ردود الفعل الانفعالية الغضبية في حالة من تعطيل سيطرة العقل وضبطه، مما يؤدي إلى سلوكات مؤذية أو حتى مدمرة للحياة الزوجية. وقد يطفح الكيل نتيجة أسلوب تجنب المكاشفة الانفعالية، أو المجابهة. تتراكم المشاعر السلبية حين تبقى القضايا بدون تعبير، تعتمل في النفس وتدخل المرء في نوع من التصعيد الانفعالي المتراكم. وهو ما يؤدي إلى كل أشكال الأفكار التحريفية وأساليب التفسير السلبية لسلوك الآخر وإرجاعه إلى نوايا سوء أو أذى يضمرها، أو بروز أفكار تحريفية تتخذ طابع «إنه يريد استفزازي، وإزعاجي، أو النيل مني». وحين تتعطل آلية محاكمة الأفكار الافتراضية هذه والتي قد تكون مغلوطة أو لا واقعية، نكون بصدد قصور في تشغيل الذكاء العاطفي.

بينما أن تحليل المشاعر والانفعالات الذاتية والسيطرة عليها وحسن توجيهها من ناحية، وتحليل انفعالات الآخر واستيعاب حالاته الوجدانية ومشاعره والقدرة على التعامل معها، يفتح الباب أمام تصفية القلوب وتهدئة النفوس وتصحيح الأفكار المحرفة. وهي عملية تدخل في صلب مهارات الذكاء العاطفي الذي يمهد السبيل للتلاقي الفكري والوجداني وتعزيز التقارب والوفاق. ومن أبرز مقومات الذكاء العاطفي التي تساعد على تعزيز الرباط الزوجي والتوافق الأسري الوعي بأن عواطف الآخر وانفعالاته ومشاعره تختلف عن عواطفنا وانفعالاتنا ومشاعرنا. وهي اختلافات تعود إلى خصائص كل من الجنسين. فالزوجات مثلاً يبحثن عن العلاقات الحميمية والحوار والتعبير عن المشاعر والمشاركة في الوجدانيات، نظراً لتكوينهن البيولوجي النفسي. هذا التركيز الوجداني لدى الإناث هو من صلب مكونات الأنوثة التي تتصف بالبحث عن التقارب والتوادد لأنها حيوية جداً للقيام بوظائف الأمومة على الصعيد النفسي بما يوفر للمولود الجديد وللطفل بشكل عام، هذا المناخ الحميم والدافئ

الذي يؤسس لصحته النفسية وحسن نموه وانفتاحه على الدنيا. بينما أن الطبيعة التطورية للرجال تذهب بهم في اتجاه الفعل.

يشكل هذا التباين في الطبيعة العاطفية البيولوجية-النفسية لكل من الجنسين أحد أسباب الشكاوى الزوجية. عواطف المرأة تريد شد الرجل إلى الحياة الداخلية، وعواطف الرجل تريد منها أن لا تحاصره في هذه الحياة الداخلية. وهنا يلعب الذكاء العاطفي المتمثل في فهم خصائصنا العاطفية وميولنا الفطرية الذاتية من ناحية وفهم خصائص وميول القرين من ناحية ثانية، والعمل على إدارة هذه الفروق في الخصائص أحد أبرز مقومات الذكاء العاطفي كذلك. من يتمتعون بهذه القدرات سيتمكنون من بناء حياة زوجية سعيدة ولها نصيب كبير من إمكانية الاستمرار والنماء.

كذلك الأمر في تفهم الفروق النوعية في العواطف والمشاعر الناتجة عن التاريخ الشخصي لكل من الزوجين وتنشئته وخصائصها في إيجابياتها وسلبياتها، وموروثة النفسي الأسري. وهنا يلعب الذكاء العاطفي دوره الهام في تفهم الذات وتفهم الآخر والمواءمة بين خصائصهما. وينجح الذكاء العاطفي حين يتمكن كل من الزوجين من إدراك النظرية الشخصية الذاتية، ونظرية الآخر الشخصية والعمل على المواءمة بينهما. وينسحب الأمر ذاته على تفهم كل من الزوجين لتوقعاته وتوجهاته الحياتية ومشروعه الوجودي من ناحية وممارسة التفهم نفسه لعالم الآخر وتوقعاته ومشروعه الوجودي. ممارسة الذكاء العاطفي تفتح هنا أيضاً باب اللقاء والتقارب على صعيد العواطف والمشاعر والأفكار والرؤى، بحيث يشكل كل من الزوجين سنداً للآخر، ويتشاركان كلاهما في إنجاز مشروع حياة الأسرة.

تعاق حياة الأسرة ووظائفها، من خلال السيطرة والاستبداد وغياب الأخذ والعطاء. بينما أن التفاهم المتبادل والتعاون والتوافق حيث يجد كل فرد ذاته وموقعه ومكانته يعظم إمكانات المجموعة ويعبئ طاقاتها ويطلق مواهبها في إيجاد الحلول لقضاياها وتفتح آفاق البناء والنماء. وبالعكس فإن أي مجموعة مهما كانت مؤهلاتها لا تقدم أفضل ما عندها مع تدني الذكاء العاطفي وما يصاحبه من برود وتباعد أو تسلط وتفرد أو غضب وإحباط وغيظ واستياء وتنافس. الذكاء

العاطفي يساعد على التحفيز الذاتي وتعبئة الإمكانات والطاقات الذاتية، وكذلك تحفيز الآخرين، مما يؤدي إلى تكوين وحدة في الرؤية وشراكة في الهدف وتضافر الجهود في المساعي.

**3- العلاقات الوالدية ونمو الذكاء العاطفي لدى الطفل:**

الأسرة هي المدرسة الأولى للتعلم العاطفي. في محيط الأسرة الحميم يتعلم الأبناء كيف يشعرون بأنفسهم ويعون مشاعرهم ويعبرون عن آمالهم ومخاوفهم، ويدركون كيف يشعر الآخرون تجاههم. كما يتعلمون كيف يقرأون المشاعر، من خلال العلاقات والحوار والحديث والتواصل غير اللفظي الذي يطلق عملية النمذجة (المحاكاة): كيفية تعامل الوالدين مع أبنائهم تعلمهم كيف يتعاملون مع أنفسهم ومع الآخرين. إذا اتسم تعامل الوالدين مع بعضهما ومع الأبناء بالذكاء العاطفي فذلك يمثل نعمة فعلية للأبناء ويضع أسس الذكاء العاطفي والكفاءة العاطفية في شخصيتهم: الوالدان الأكثر كفاءة في الزواج هما الأكثر كفاءة في التعامل مع الأبناء. نمو التعلق العاطفي ما بين الطفل ووالديه ينمي كفاءته العاطفية. وينمو هذا التعلق العاطفي إذا أقام الوالدان علاقات حميمة مع الطفل وقدما له الحماية والرعاية، ووفرا حاجاته إلى الأمن والأمان والتواصل وتفهم حاجات الطفل ورغباته. وهو ما يؤسس للطمأنينة القاعدية التي تجعله على وفاق مع ذاته وتساعده على الانفتاح على الدنيا: يشعر الطفل أنه بخير، وأن الآخرين بخير والدنيا بخير؛ مما يرسي أسس الكفاءة العاطفية والكفاءة الاجتماعية، (شابيرو، 2003).

هناك أربعة أساليب من العلاقة ما بين الوالدين والأبناء، لكل منها تأثيره النوعي على نمو الطمأنينة القاعدية والذكاء العاطفي.

هناك في المقام **الأول** أسلوب التعلق الآمن بين الوالدين وبينهما وبين الطفل. العلاقات إيجابية والتفاهم قائم وكل طرف يهتم بحاجات الطرف الآخر. هنا ينمو الذكاء العاطفي في جميع مكوناته، ويعبر الطفل إلى الاستقلالية.

وهناك في المقام **الثاني** التعلق غير الآمن بالوالدين الذي يقوم على خلفية

من القلق وانعدام الطمأنينة. يبحث الطفل عن التعلق إنما يسيطر عليه القلق والخوف من الانفصال، مما لا يساعد على نمو الذكاء العاطفي حيث تسيطر على عالمه الذاتي الهواجس من أخطار انفصال ممكنة. ويندرج ضمن هذه الحالة العلاقة التملكية ما بين الأم والطفل التي تجعله أسيراً فلا هو ينضج نفسياً، ولا يستطيع أن ينفتح على الآخرين والدنيا بالثقة اللازمة. يقع الطفل أسير التذبذب ما بين الإحباط والغضب وبين مشاعر الذنب الذي يدفع به إلى التعلق القلق والرضوخي. تقوم هذه الحالة على خلفية من قلق الوالدين (خصوصاً الأم) ومن نزعتها إلى إقامة علاقة تملكية ذوبانية مع الطفل مما يحول دونه وتنمية مرجعية ذاتية.

وهناك في المقام **الثالث** علاقة التباعد ما بين الوالدين والطفل. يتصف أسلوب علاقة الأهل بالطفل بالبرود العاطفي واللامبالاة، وتجاهل مشاعر الطفل (دعه وشأنه) أو الحط من قدر مشاعره. تسود العلاقة حالة من البرود، أو عدم الاهتمام. هنا ينكفئ الطفل على ذاته ويتجنب العلاقة مع الوالدين بدوره. وهو ما يؤدي إلى الجفاف العاطفي لدى الطفل الذي يشكل أحد المعوقات الكبرى أمام نمو الكفاءة العاطفية والكفاءة الاجتماعية. ويغلب أن تقوم هذه العلاقة على خلفية التباعد العاطفي بين الوالدين ذاتهما. وقد ينتقل هذا الموروث النفسي الأسري إلى علاقة هذا الطفل الزوجية في سن الرشد.

وهناك **أخيراً** نمط العلاقات المتصدعة ما بين الزوجين والتي تعمم على العلاقة مع الأبناء. تصدع العلاقة الزوجية يؤدي إلى الصراع الخفي أو الصريح مما ينعكس على جو الأسرة والعلاقة لديهم ويعرضهم إلى مختلف أشكال سوء التكيف الدراسي والاجتماعي، على خلفية من تراكم مشاعر الإحباط والغضب والعدوانية تجاه الذات وتجاه الدنيا والناس.

أظهرت الدراسات حول الموضوع أن أطفال الوالدين المتمتعين بالذكاء العاطفي والمشبعين عاطفياً يتمتعون بدرجة أكبر من التوافق مع الذات والدنيا والآخرين. يصبحون أقل إثارة للتوتر، وأكثر قدرة على التعامل مع عواطفهم، وأكثر فاعلية في معالجة الإحباطات والضغوط والتوترات التي تصادفهم، وأكثر

قدرة على ضبط شهواتهم وتأجيل إشباعها لحين توفر ظروف أكثر ملاءمة، وهم أكثر قدرة على التركيز والاستيعاب في دراستهم، وأكثر نجاحاً في التعلم وفي الرياضيات. كما أنهم أكثر شعبية على الصعيد الاجتماعي، لأنهم أكثر انفتاحاً على الآخرين وأقدر على إقامة علاقات دافئة ووثيقة معهم.

## 4- الأسس الدماغية العصبية للذكاء العاطفي:

قبل الخوض في التعريفات والمقومات لا بد من وقفة سريعة حول الأسس الدماغية العصبية للذكاء العاطفي، (جولمان، 2000).

بينت أبحاث Le Doux أستاذ علم الأعصاب في جامعة نيويورك أن اللوزة Amygdala وهي كتلة صغيرة في الدماغ الأوسط مسؤولة عن التعلم الانفعالي وتخزين الذكريات الانفعالية. هي أول ما يتلقى المثيرات الحسية الواردة من الجهاز الداخلي أو من الخارج، أو بكلمة أدق أن هناك حزمة عصبية فرعية تنقل إليها هذه المثيرات، بينما تتوجه الحزمة العصبية الرئيسية إلى القشرة الدماغية ما قبل الجبهية. تقوم هذه القشرة بتحليل المثيرات وتبيان دلالتها وتحديد الاستجابة المعرفية والسلوكية المناسبة لها. إلا أن اللوزة تستجيب بشكل مباشر ولاواع للمثيرات التي قد تحمل أخطاراً أو تهديدات (سلوك الهروب، أو الغضب المفاجئ والعفوي على سبيل المثال). وهي استجابات حيوية لها قيمة تكيفية حاسمة في مواجهة التهديدات الداهمة التي لا تحتمل تأجيلاً أو تفكيراً.

إلا أن القشرة الدماغية حين تقوم بالتفكير والتحليل تجاه هذه المثيرات التي تصلها قد تجد أنها لا تشكل تهديداً أو هي تقرر سلوك المجابهة المناسب، على عكس اللوزة التي تستجيب بالقتال أو الهروب بشكل آلي خارج عن السيطرة (إفلات الخوف أو الغضب من السيطرة). هذه السلوكات الانفعالية الآلية قد لا تكون متكيفة في الحالات اليومية المعتادة. ولذلك فإن القشرة الدماغية تقوم عادة بضبط ردود الفعل الآلية الصادرة عن اللوزة. وهما يعملان في الحالات العادية بشكل متكامل. فاللوزة تمد النشاط الفكري للقشرة الدماغية ببطانته الوجدانية والانفعالية والتي لولاها لأتى هذا النشاط بارداً محايداً لا حياة فيه. والقشرة

تضبط النشاط الفعلي للوزة وتوجهه الوجهة الملائمة للتعامل مع الوضعية بحيث تصبح الحياة الانفعالية متكيفة.

وإليك المثال التوضيحي التالي:

الأسرة جالسة تتناول طعامها مساءً، وإذا بصوت انفجار قوي جداً يأتي من الخارج. كل الموجودين على المائدة يجفلون بشكل آلي: منهم من يصرخ خوفاً ومنهم من يقفز عن كرسيه، وكل واحد يتحفز للاحتماء أو الهروب بعيداً عن مصدر الصوت. إلا أن رب الأسرة يخرج إلى الشرفة كي يستطلع الأمر: هل هو انفجار، أم شيء آخر. يتضح له أن طائرة عسكرية قد خرقت جدار الصوت في طلعة تدريبية قريبة من المنزل. يبتسم ويعود إلى غرفة الطعام فيخبر الآخرين بالأمر. يهدأ الجميع ويعودون إلى المائدة.

ماذا حدث هنا؟ أولاً صوت الانفجار القوي يتلازم آلياً في دماغنا مع الإحساس بالتهديد والخطر. اللوزة هي أول ما يتلقى هذا المثير وتستجيب له آلياً من خلال إطلاق دفعة سريعة من أحد الهرمونات التي تعبئ الجسم بطاقة كبيرة جداً تكفي للقيام برد فعل سريع يستمر عدة دقائق كافية لمواجهة الموقف. المواجهة هنا تتخذ طابع الهروب في حالة ذعر وتعبئة كبرى للجسم تجنباً للخطر. أو توظف هذه الطاقة والتعبئة على شكل غضب وإثارة بغية الهجوم على من أثار الغضب (تلك هي آلية الهروب-القتال) التي تنطلق آلياً من اللوزة بغية الدفاع عن الكائن الحي. هذه الآلية تنطلق عادة بلمح البصر وبدون تفكير، لأنه لا بد من رد فعل مباشر لا يحتمل التأجيل. ذلك هو سبب رد الفعل الآلي في لحظات الذعر والغضب تجاه مثير يحمل تهديداً للسلامة.

ولكن رب الأسرة ابتسم ورجع إلى الغرفة بحالة هدوء ولذلك هدأ الآخرون. الذي حدث هنا هو أنه بعد أن ضبط رد الفعل الآلي الذي أدى إلى الاستنفار، تدخلت القشرة الدماغية في الفص الجبهي المسؤولة عن تحليل الموقف وتقرير نوعيته والتنبؤ بآثاره واتخاذ القرار اللازم بشأنه. اشتغل دماغ رب الأسرة وأدرك أنها ظاهرة مزعجة بالطبع إلا أنها لا تشكل تهديداً ولا تحمل خطراً، وبالتالي فلقد ضبطت رد الفعل الجسمي أي ضبطت رد فعل اللوزة الآني.

تلك هي الآلية العصبية لما يسمى الذكاء العاطفي، أي تكامل وتآزر عمل كل من نشاط اللوزة مع النشاط المعرفي العقلاني للقشرة الدماغية. وبالمقابل فإن خلل هذا التكامل هو الذي يؤدي إلى اضطراب الذكاء العاطفي وتدنيه حيث يصبح الشخص أسير انفعالاته المختلفة التي تسيطر على سلوكه بدون ضبط أو توجيه من قبل العمليات المعرفية الإدراكية: تلك هي حالات انفجار الغضب أو العنف أو السلوكات الجانحة أو العدوانية، أو الانخراط في مآزق سلوكية منفلتة من السيطرة. ومن هنا أهمية فهم الذكاء العاطفي والتدريب عليه، لما يؤديان اليه من توافق مع الذات وتكيف فاعل ومؤثر مع العالم.

**5- مفهوم الذكاء العاطفي:**

بما أن مصطلح الذكاء العاطفي يعتبر من المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث السيكولوجي، لذا نجد الكثير من الباحثين والدراسين يجتهدون في وضع تعريف واضح محدد المعالم لذلك المصطلح، حتى يسهل على الباحثين تحديد دلالته الوظيفية والإجرائية. نحاول فيما يلي إلقاء نظرة متعمقة على ما يعرف بالذكاء العاطفي، (جاسم، 2006).

في آخر تعريف لماير وزملائه وسالوفي يشير الذكاء العاطفي إلى قدرة الفرد على التعرف على الانفعالات المختلفة وفهمها، والاستدلال العاطفي، وحل المشكلات ذات الصبغة الانفعالية. كما يتضمن قدرة الفرد على إدارة الانفعالات.

أما جولمان فيعرف الذكاء العاطفي في كتابه **الذكاء العاطفي** كسمة شخصية تتضمن التحكم بالذات، والحماس، والدافعية الذاتية، والتحكم بالعواطف، والقدرة على قراءة عواطف الآخرين، والتعامل بسهولة مع العلاقات. وفي نفس الكتاب يضيف جولمان المهارات العاطفية المتعلقة بالوعي بالذات، وتعريف العواطف، والتعبير عنها وإدارتها، والتحكم بالرغبات وتأجيل الإشباع وأخيراً التحكم بالضغوط والتوتر. هذا التعريف يعتبر شاملاً لأنه يتضمن مظاهر معرفية، وشخصية، ودافعية. إنه القدرة على معرفة المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين،

لتحقيق الدافعية الذاتية والتحكم بالمشاعر والعلاقات الشخصية. وبحسب جولمان فإن الذكاء العاطفي يتكون من خمسة أبعاد تندمج ضمن قدرتين أساسيتين هما التعاطف والمهارات الاجتماعية.

وأما بار-أون فيعرف الذكاء العاطفي على أنه مجموعة من المهارات غير الذهنية التي تؤثر على قدرة الفرد في النجاح. ومن ناحية أخرى يعرف بار-أون الذكاء العاطفي على أنه قدرة الفرد على فهم ذاته، وفهم الآخرين من حوله، وتقديره لمشاعرهم، وتكيفه ومرونته تجاه التغيرات المحيطة به، والتعامل بطرق إيجابية مع المشكلات اليومية بما يمكنه من تحمل الضغوط النفسية التي يتعرض لها، والتحكم في مشاعره وإدارتها بكفاءة.

يلاحظ أن كلا من تعريف بار-أون وجولمان يركز على آثار ونتائج الذكاء العاطفي، ودوره في متطلبات النجاح في الحياة العملية، كذلك فإن كلاً منهما ينظر إلى الذكاء العاطفي على أنه كيان مستقل بذاته عن سمات الشخصية. كما تتفق التعريفات السابقة في أن مفهوم الذكاء العاطفي ينتمي إلى مجال القدرات العاطفية المعرفية، أي تكامل نشاط المجال المعرفي والمجال العاطفي في السلوك والعلاقات والمواقف من الذات والآخرين.

## 6- نماذج الذكاء العاطفي:

### 6-1 نموذج جولمان:

يقود جولمان الحركة الشعبية في فهم الذكاء العاطفي، حيث أثار كتابه اهتمام العامة بذلك المفهوم وأدى إلى انتشار هذا المصطلح بشكل سريع وسطهم، نظراً لجماهيرية عمله، وطرق تطبيق الذكاء العاطفي. سوف نقوم بإلقاء الضوء على نموذجه بالرغم من الانتقادات التي وجهت إليه لجهة ميله إلى الدعاية التجارية والتبسيط العملي، (جاسم، 2006).

في نموذج جولمان هناك خمسة أبعاد للذكاء العاطفي، كل منها يترتب على الآخر، حيث يبنى كل بعد على مهارات تم تعلمها في البعد السابق.

- الوعي بالعواطف الذاتية: أي معرفة الفرد لعواطفه التي تتمثل بالقدرة

على التعرف على المشاعر مثل السعادة، الحزن إلخ. . . ينظر جولمان لهذا البعد على أنه حجر الأساس للذكاء العاطفي.

- إدارة العواطف: أي مهارة الفرد في معالجة المشاعر المختلفة (مثل القلق) بطرق مناسبة، فالأفراد الذين لديهم مهارات ضعيفة في هذا البعد نراهم يخضعون لتلك المشاعر، وعلى العكس من ذلك فإن الأفراد الذين يمتلكون مهارات عالية في هذه الناحية نرى أن لديهم القدرة على الوقوف على أقدامهم بسرعة بعد الخبرات المرهقة.

- حفز الذات: أي القدرة على التركيز على إنجاز هدف مقبول. ويعرفه جولمان بأنه القدرة على إرجاء الإشباع والاندفاع.

- التعاطف: أي القدرة على معرفة عواطف الآخرين، عن طريق التناغم مع الإشارات الاجتماعية الصادرة من الأفراد والتي تبين ما يريدونه أو يحتاجونه.

- التعامل مع عواطف الآخرين: أي المهارة في إقامة العلاقات الاجتماعية، حيث يكون الفرد قادراً على التعامل مع عواطف الآخرين. فبالنسبة إلى جولمان فإن الكفاءة الاجتماعية تتضمن مهارات القيادة، والشعبية، والفاعلية الشخصية.

### 6-2 نموذج بار-أون:

يقدم بار-أون نموذجه في محاولة لفهم سبب قدرة بعض الأفراد في النجاح بشكل أفضل من البعض الآخر. ويعرف الذكاء العاطفي على أنه مجموعة من القدرات العاطفية والشخصية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد على التأقلم مع متطلبات وضغوط البيئة. تبعاً لهذا النموذج فإن الأفراد الذين يتمتعون بذكاء عاطفي، تكون لديهم القدرة على التمييز، والتعبير عن العواطف، امتلاك احترام إيجابي للذات، إبراز إمكانياتهم الكامنة بشكل واقعي، وبذلك يعيشون حياة سعيدة. كذلك تكون لديهم القدرة على فهم كيف يشعر الآخرون، وتكوين العلاقات الاجتماعية المتبادلة المسؤولة والحفاظ عليها دون أن يصبحوا اتكاليين. هؤلاء يكونون عامة متفائلين، مرنين، واقعيين، وناجحين في حل

المشكلات، ومواجهة الضغوط دون فقدان السيطرة، (Bar-On and Parker, 2000).

يتكون هذا النموذج من خمسة أبعاد، ينقسم كل منها إلى مجموعة من القدرات والمهارات.

أ. البعد الشخصي الذاتي، ويتضمن:

- الوعي بالعواطف الذاتية: القدرة على التعرف على مشاعر الذات وفهمها.

- تأكيد الذات (التوكيدية): القدرة على التعبير عن المشاعر، والاعتقادات، والأفكار.

- احترام الذات: القدرة على التقييم الدقيق للذات.

- تحقيق الذات: القدرة على معرفة إمكانيات الذات.

- الاستقلال: القدرة على الاستقلال الفكري، العاطفي والسلوكي.

ب. البعد الاجتماعي، ويتضمن:

- التعاطف: القدرة على وعي، وفهم، وتقدير مشاعر الآخرين.

- المسؤولية الاجتماعية: القدرة على إثبات الذات كعنصر فعال، ومتعاون، ومساهم في المجتمع.

- العلاقات الاجتماعية: القدرة على بدء علاقات اجتماعية متبادلة ومرضية محددة بالتقارب العاطفي والحفاظ عليها.

ج. بعد التكيف، ويتضمن:

- اختبار الواقع: القدرة على اثبات مصداقية العواطف الذاتية.

- المرونة: القدرة على تعديل العواطف، والأفكار، والسلوك بما يناسب التغييرات التي تطرأ على المواقف والحالات.

- حل المشكلات: القدرة على تعريف وتحديد المشكلة وتوليد أفضل الحلول الممكنة.

د. بعد إدارة الضغوط، ويتضمن:

- تحمل الضغوط: القدرة على مقاومة الأحداث المعاكسة، والتعامل بشكل إيجابي مع الضغوط والأزمات والمحن.

- ضبط الاندفاع: القدرة على مقاومة أو تأجيل الاندفاعات والتحكم بالعواطف.

هـ. بعد الانطباع الإيجابي، ويختص بالحالة المزاجية العامة، ويتضمن:

- التفاؤل: القدرة على رؤية النواحي الإيجابية في الحياة، والحفاظ على النظرة الإيجابية عند مواجهة الصعاب

- السعادة: القدرة على الشعور بالرضا عن الذات، والاستمتاع بالحياة.

يرى بار-أون نموذجه على أنه متصل بإمكانيات النجاح عوضاً عن النجاح بحد ذاته، ويشير بار-أون مؤخراً لهذا النموذج بنموذج «الذكاء العاطفي الاجتماعي» كمنظور أوسع لهذا المفهوم عوضاً عن الذكاء العاطفي أو الذكاء الاجتماعي. ويعرف هذا النموذج على أنه التقاطع بين الكفاءات العاطفية والاجتماعية، والمهارات والميسرات التي تحدد عملياً كيف نفهم ونعبر عن ذواتنا. نفهم الآخرين ونتواصل معهم، والتعامل مع المتطلبات اليومية، (Salovy and others, 2004).

## ثانياً: الكفاءة العاطفية والكفاءة الاجتماعية

تتلخص المقومات السابقة في نموذجي كل من جولمان وبار-أون في كفاءتين عامتين متلازمتين وتعززان بعضهما بعضاً، في التطبيق والممارسة العملية، مما يوفر الصحة النفسية والنماء والقدرة على إدارة الحياة الذاتية ولعب دور إيجابي بنّاء في العلاقات الاجتماعية وتفاعلاتها وأنشطتها. وهما مجتمعان يمثلان جواز سفر النجاح في الحياة ويفتحان أبواب فرصها، (حجازي، 2012 «ب»).

### 1- الكفاءة العاطفية :

تتمثل الكفاءة العاطفية في امتلاك الفاعلية الذاتية في إظهار العواطف في التبادلات الاجتماعية وفي الوعي بالعواطف الذاتية وتقويمها وتوجيهها بما يحقق أهداف الفرد. فالفاعلية الذاتية تعني في الأساس اعتقاد المرء بامتلاكه الكفايات والمهارات اللازمة لإنجاح مساعيه. وبالتالي فالكفاءة العاطفية في الأسرة تتمثل في قدرة أفرادها على إبداء استجابات عاطفية وتطبيق معرفتهم وتعبيراتهم العاطفية في علاقاتهم مع بعضهم بعضاً ومع الآخرين، بحيث يتدبرون سبل تنظيم خبراتهم الانفعالية وصولاً إلى تفاهمات مشتركة وتحقيق أهداف مشتركة من ضمن الالتزامات الخلقية والقيمية والتصرف بحكمه: ماذا يتعين أن يكون، وكيف يجب أن نتفهم مشاعرنا ومشاعر الآخرين ونتحكم بها.

وهكذا يعي الشخص المنخرط في بيئة الأسرة وفي محيطه الاجتماعي ردود فعله الانفعالية ويوازنها في تعامله الفاعل مع الآخرين: متى يجب أن أنفعل ومتى يجب أن أكظم غيظي، ومتى أتعاطف أو أتشدد، أو أتجاهل لإفساح المجال للتبريد الانفعالي. ومتى يجب أن أستوعب انفعالات الآخرين بردود فعل رزينة ومهدئة للموقف.

كما تتضمن الكفاءة العاطفية القدرة على التعلم من الخبرات الانفعالية السابقة وأثرها في إدارة الانفعالات الحالية والمستقبلية. ويتم ذلك من خلال تقويم ردود فعلنا الوجدانية الإيجابية منها كما السلبية وصولاً إلى مزيد من التحكم بالانفعالات وتكييفها لمتطلبات الموقف مستقبلاً.

وهكذا تتضمن الكفاءة العاطفية عدة مكونات: مكون ذكاء عاطفي عام (البطانة الوجدانية العامة) ومكون إدراكي (إدراك الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين)، ومكون فهم (فهم مصادر وأسباب انفعالاتنا وانفعالات الآخرين) ومكون إدارة وتوجيه لانفعالاتنا وانفعالات الآخرين.

يتمثل مكون الإدراك في التبصر بحالاتنا العاطفية، بما فيها إمكانية معايشة مشاعر متناقضة أو مختلفة أو متعددة تجاه موقف معين، أو في الاستجابة لإنفعال شخص آخر. ويشمل هذا التبصر إمكانية الوعي بعواطف وانفعالات لاواعية:

من مثل الوعي بأن انفعالاً ظاهرياً معيناً قد يخفى انفعالاً مناقضاً في نفوسنا أو لدى الآخرين. فقد تشعر الأم أو يشعر الوالدان بخوف شديد على أحد الأطفال، أو باندفاع للخضوع لرغباته كرد فعل دفاعي ضد ميل انفعالي خفي ذي طبيعة نابذة لذلك الطفل، مما يحدث في حالات الأطفال ذوي الاعاقات.

ويتمثل مكون الفهم في القدرة على قراءة مشاعر الآخرين وانفعالاتهم الخفية من خلال قراءة لغة الجسد: تعابير الوجه، لغة العيون، لغة العضلات وتوترها أو تراخيها. نحن هنا بصدد تفهم المشاعر الجوانية التي تتعرض للإخفاء والتمويه ولا يتم التعبير عنها والتي قد تتعارض مع المشاعر الصريحة، وأخذها في الحسبان في استجاباتنا الانفعالية وفي تعاملنا مع هؤلاء الآخرين. كما يتضمن الفهم بالضرورة الوعي بتأثير انفعالاتنا على الآخرين وعلى مشاعرهم الصريحة أو الضمنية وأخذها في الاعتبار في إدارة انفعالاتنا من مثل: لقد جُرِحَ أو تأثر من تعبيري الانفعالي الذي كان شديداً! كما يتضمن الوعي بآثار تعبيراتنا الانفعالية المتكررة تجاه سلوكات الشخص الآخر على المدى البعيد عليه هو ذاته وعلى توازنه كما على علاقاتنا معه. كأن نقول لأنفسنا علينا أن نتنبه لعدم إلحاق الأذى بالآخر ودفعه إلى الثورة أو التمرد أو الانسحاب والتباعد، أو الانكسار الذي يؤذي توازنه النفسي.

ويندرج ضمنها كذلك مهارة التعامل المتكيف مع الوضعيات العصبية والمنفرة انفعالياً من خلال ممارسة التحكم الانفعالي والتوجيه الانفعالي. من مثل القول لأنفسنا: علي أن أحافظ على هدوئي، علي أن لا أسترسل في الانفعال، الموقف يتطلب مني التعقل وإعمال البصيرة وتجنب الانجراف في ردود الفعل المؤذية لي أو للآخرين، أو التي تحول دون تمكني من التعامل الفاعل مع الموقف.

ويندرج ضمن هذا المكون أو المهارة القدرة على الاسترخاء والتخفف من الاحتقان النفسي، وعدم الوقوع ضحية فيض الانفعالات المؤذية. ويتوج هذه الكفاءة الانفعالية مهارة التفهم المرحب وتنمية التعاطف والتواصل والمشاركة الوجدانية مع الآخرين من أفراد الأسرة أو الأصدقاء، وتقدير مشاعرهم واحترام

تجاربهم الوجدانية، ليس من باب المسايرة أو المجاملة، وإنما انطلاقاً من تعاطف حقيقي يقوم على تقبل شخصية الآخر، حتى ولو اختلفنا معه في هذا التصرف أو ذاك. إننا بصدد ممارسة الأصالة العاطفية التبادلية والتشاركية، مما يؤدي إلى الربح المتبادل: إذ كل مشاركة وجدانية للآخر سيقابلنا بمثلها من جانبه، والعكس صحيح.

وهكذا فالفاعلية الذاتية على صعيد الكفاءة الانفعالية تساعدنا على أن نرى ذاتنا بأننا نشعر كما نود ونرغب أن نشعر، وبالتالي نتمكن من قبول تجربتنا الانفعالية التي تنسجم مع مفهومنا عن ذاتنا ومع قيمنا الموجهة لسلوكنا وعلاقاتنا. وبذلك نفكر من خلال قلوبنا، ونعيش عواطفنا وانفعالاتنا من خلال تفكيرنا ووعينا وتبصرنا.

## 2- الكفاءة الاجتماعية:

الكفاءة الاجتماعية هي الابنة الشرعية للكفاءة العاطفية. ولقد تم التحول في مجال الحياة الاجتماعية من التركز على اكتساب المهارات الاجتماعية إلى التركيز على ممارسة هذه المهارة وصولاً إلى تحقيق نتائج اجتماعية مرغوبة. ذلك أن امتلاك المهارات الاجتماعية لا يعني بالضرورة حسن توظيفها لغايات طيبة. وبذلك تكون الكفاءة الاجتماعية هي توظيف المهارات الاجتماعية لتحقيق التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتحقيق نتائج إيجابية للطرفين، ضمن إطار التقدير الاجتماعي المتبادل، (حجازي، 2012 «ب»).

وتعرف الكفاءة الاجتماعية على أنها تكامل التفكير والمشاعر والسلوك لإنجاز مهام ونتائج اجتماعية تحظى بالتقدير في السياق الثقافي بما يحمله من قيم وتوجهات. إنها تمثل مهارة ممارسة الحياة التوافقية مع الآخرين ومع مختلف الوضعيات والبيئات.

يضمن المستوى المعرفي قراءة الموقف وخصائصه: إدراك المفاتيح الاجتماعية وتحليل مؤشرات الموقف الداخلية (المشاعر) والخارجية (التصرفات) بما يؤدي إلى تفسير هذه المؤشرات ودلالاتها (الأسباب،

والنوايا)، ومن ثم الانتقال إلى التقدير الواقعي للإمكانات والعوائق أمام الأهداف المرغوب تحقيقها وصولاً إلى اتخاذ القرار الأنسب للفعل.

ويتضمن المستوى العاطفي تشغيل مقومات الكفاءة العاطفية وإدارتها بما يخدم الأهداف الموضوعة. ويتضمن هذا التشغيل تعبئة الدوافع للعمل وشحنها بالطاقة العاطفية والوجدانية (الحماس، التفاؤل والأمل، الثقة بالفاعلية الذاتية).

ويتمثل الركن الثالث للكفاءة الاجتماعية في اختيار السلوك الأنسب والأوفر حظاً في التحرك نحو الهدف. وتتضمن الكفاءة الاجتماعية على هذا الصعيد الوعي بآثار السلوك ومترتباته على الذات وعلى الآخرين وعلى تحقيق الهدف. نعي ونتنبه إلى ما يحسن عمله، وما يجب تجنبه، أي الوعي بالآثار المرغوبة وغير المرغوبة، وبالمعايير الثقافية التي تحدد المستحسن والمستهجن، المقبول والمحظور.

ويشمل هذا الوعي كذلك التنبه لآثار اللامبالاة وعدم عمل شيء، بل ترك الأمور على عواهنها. ويتضمن السلوك مراقبة التقدم نحو الهدف، وتعديل المسار أو تصحيح الانحراف عندما يبرز في فترة مبكرة وقبل الوقوع في المآزق. كما تتضمن الكفاءة الاجتماعية المرونة في الاستجابات والسلوك بحيث تفتح المجال أمام البدائل فإذا فشل سلوك أو تعثر يمكن استبداله بسواه الأكثر ملاءمة.

تلعب الكفاءة الاجتماعية دوراً هاماً في الأسرة والمدرسة والعمل والبيئة المحلية، ومع الآخرين وصولاً إلى تعزيز المكانة الذاتية والروابط مما يعزز التحصين الذاتي ضد الشدائد والتعامل معها (من خلال العلاقات والانتماءات واحتضان الأصدقاء والأحبة)، وسرعة الشفاء من الأمراض (على عكس العزلة والوحدة)، إضافة إلى تعزيز الصحة النفسية وجهاز المناعة.

أما تنمية الكفاءة الاجتماعية، من ضمن برنامج تنمية الذكاء العاطفي عند الأولاد فتتضمن نتائج هامة أبرزها القبول من الرفاق وبناء الشعبية، والقبول من الكبار (أهل ومدرسين)، والتكيف الدراسي والصحة النفسية، وتجنب الاصطدام بالقانون، والانخراط في سلوكات تعزز الصحة، وتجنب السلوكات المؤذية (تسرب، إدمان. . .).

كل ذلك في إطار لعب دور بناء ومشارك وقيادي في جماعات الانتماء (البيت، المدرسة، البيئة المحلية، وجماعات الرفاق). إنها باختصار إغناء لحياة الأسرة وأعضائها: والدين وأولاداً.

ليس هناك كفاءة عاطفية أو اجتماعية شاملة معممة. فكل إنسان وحسب نشأته وتكوينه وخبراته كفؤ في مجالات، ومع بعض الناس، وغير كفؤ في سواها.

الأمر الهام في الموضوع هو أنها ليست قدراً مقسوماً، وإنما هي قابلة للتنمية منذ الطفولة الأولى حيث تلعب الأسرة الدور الحيوي التأسيسي، وتليها بقية مؤسسات التنشئة والحياة. كما أنها قابلة للتنمية في كل الأعمار (في الطفولة واليفاعة، كما في سن الرشد) من خلال برامج أثبتت فاعليتها.

## ثالثاً: تنمية الذكاء العاطفي

يتوفر حالياً العديد من البرامج لتدريب كل من الأطفال والمراهقين والراشدين على الذكاء العاطفي من خلال تنمية العديد من المهارات.

بالنسبة للأطفال والمراهقين تطبق برامج لتدريب تلامذة وطلاب المدارس لتعزيز قدراتهم على إدارة الذات وتحفيزها وحسن توجيه السلوك، بما يرفع من قدراتهم التكيفية في الحياة. كما عرف التدريب على الذكاء العاطفي أهمية متزايدة في التربية الخاصة للناشئة التي تعاني من سوء التكيف وصعوبات الاندماج الاجتماعي من مثل الأيتام وأبناء الأسر المتصدعة، والطفولة المعرضة للخطر الخلقي. كل هؤلاء يعانون من قصور في ذكائهم العاطفي مما أصبح يعتبر من أبرز أسباب سوء تكيفهم المدرسي والاجتماعي. ولذلك أصبح التدريب على الذكاء العاطفي يشكل محوراً أساسياً من برامج الرعاية والتأهيل.

كما يشكل التدريب على الذكاء العاطفي محوراً أساسياً من محاور الإرشاد الأسري، لما له من أهمية خاصة في تعزيز الروابط بين أعضاء الأسرة وتماسكها وتنمية قدراتها على التفاهم والتواصل وإدارة الحياة وحل مشكلات الأسرة وتعزيز صحتها النفسية.

هناك برامج خاصة للأطفال سوف نعرض لأبرز مكوناتها. كما يتم الشغل على العديد من المهارات عند الراشدين في الأسرة من أبرزها:

- توجيه الذات والتبصر بالانفعالات الذاتية والحالات الوجدانية والوعي بالمشاعر الإيجابية والسلبية.
- التعامل مع الغضب والقلق والاكتئاب.
- التدريب على فنيات التنفس العميق والاسترخاء وإيقاف الأفكار السلبية وما يصاحبها من انفعالات معوقة.
- التدريب على الاتصال وفن الاستماع وتفهم الآخرين.
- التدريب على المنهج العلمي في حل المشكلات وتحديد الأهداف واتخاذ القرارات، مما يوفر المزيد من السيطرة العقلانية والوجدانية على مختلف وضعيات الحياة المتأزمة.
- التدريب على فنيات التعامل مع الضغوطات والشدائد وإستراتيجيتها المختلفة.

يتضح من هذه الإشارات السريعة مدى أهمية تنمية الذكاء العاطفي لدى الزوجين والأبناء على اختلاف أعمارهم، في بناء الأسرة لاقتدارها وتمكنها من حسن إدارة حياتها.

### 1- الملامح الكبرى لتنمية الذكاء العاطفي لدى الأبناء:

سوف نعطي فكرة موجزة عن الأنشطة. يتم التدريب على هذه الأنشطة في الإطار المدرسي في مجموعات عمرية متقاربة. وتتوزع الأنشطة على عدة حصص، (جاسم، 2006).

أ. التعرّف على الذات: من أن يذكر الطفل بيانات عن اسمه وعمره وصفه وصفاته الجسمية (لون الشعر، العينين. . .)، ماذا يحب وماذا لا يحب. ثم يذكر الأشياء التي تفرحه، والأشياء التي تحزنه، وتلك التي تغضبه. وينتهي بكتابة جدول بالأشياء التي يستطيع عملها. ويدخل ضمنها رؤية الوجه في المرآة والتعبير عن عدة حالات انفعالية (حزن، فرح. . .) وملاحظة كيفية تغير ملامح

الوجه، مع الإشارة إلى أي منها ينطبق عليه عموماً وأيها يفضله.

ب. التعرف على الرفاق: يتم كتابة بطاقة تعريف مبسطة (الإسم، الصف، الهوايات. . .) لأحد الرفاق، وتجري مقارنة البيانات ثم تستعرض أوجه الشبه والاختلاف بين التلميذين وصولاً للوعي بالذات والوعي بالآخر: الطول، الشعر، الملابس، الألعاب المفضلة، الأشياء المفرحة والمحزنة والمخيفة والمغضبة، مما يبلور الوعي بالخصائص الذاتية (من أنا).

ج. التعرف على المشاعر: كتابة قائمة بالمشاعر والانفعالات المختلفة. ثم التعرف على الانفعالات في وجوه مجموعة من الصور.

يتم الانتقال بعدها إلى تمثيل مختلف الحالات الانفعالية وتعرف المجموعة على الانفعال الذي تم تمثيله.

ويتقدم التدريب فيركز على كيفية التحكم بالمشاعر والانفعالات من خلال الوعي بالتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال (من مثل الخوف، الحزن، الغضب). في كل حالة يطلب إلى التلميذ كتابة موقف شعر فيه بالحزن أو الخوف أو الغضب أو سواها. ثم يذكر كيف تعامل مع هذا الانفعال وصولاً إلى نقاش الطرق التي يمكن السيطرة بواسطتها على هذا الانفعال: يتقدم النشاط من الوعي بالانفعال وآثاره، إلى المبادرة إلى التعامل معه، وصولاً إلى تعريف التلميذ بأساليب للتحكم بالانفعال. كل ذلك من خلال العمل الفردي ونقاشه في المجموعات.

## 2- تنمية الذكاء العاطفي لدى الكبار:

البرامج المخصصة للكبار عديدة وتغطي مجالات متنوعة كما سبق بيانه. سنركز بحثنا هنا على تنمية المهارات التالية: الاتصال الفعّال وتفهم الآخرين واستيعاب رسائلهم، توجيه الذات والتعامل مع الغضب، وإيقاف المخاوف والهواجس.

### 2-1 الاتصال الفعّال وفن الاستماع وتفهم الآخرين:

يعتبر كل من الاتصال الفعّال وفن الاستماع وتفهم الآخرين من أبرز

خصائص الكفاءة الاجتماعية التي تشكل محوراً أساسياً من محاور الذكاء العاطفي. الأسرة هي كيان حي نام من العلاقات والتفاعلات التي تمر من خلال عمليات التواصل الدائم ما بين أعضائها: ما بين الزوجين، الوالدين والأبناء، الأم وطفلها الوليد. وهو عملية تسير في اتجاهين الإرسال (التعبير عن المراد وعن المشاعر) والاستقبال (استيعاب المقصود بكلام الطرف الآخر وتفهم مشاعره). ولا مبالغة في القول بأن صحة الأسرة النفسية وغنى علاقاتها وتفاعلاتها ونماءها تقوم على الاتصال الفعّال من طرف وفن الاستماع من الطرف الآخر. وأن تعثرها ووقوعها في المشكلات والصراعات والتصدعات رهن بفشل كل من الاتصال والاستماع والتفهم. عندها يبرز حوار الطرشان وتتفجر الصراعات وسوء التفاهم والاتهامات المتبادلة ومشاعر الغيظ والغضب والغبن والمرارة، أو يسود الجفاء والتباعد والانغلاق حيث يلتجئ كل فرد إلى قوقعته ويجتر إحباطاته. ولهذا فالتدريب على الاتصال الفعّال وفن الاستماع يشكل محوراً هاماً من محاور تنمية الذكاء العاطفي للأسرة وأعضائها.

### 2-2 تدريب الأسرة على مهارات الاتصال:

- يقوم المرشد النفسي بدعوة أعضاء الأسرة جميعهم، أو الزوجين إلى جلسة للتدريب.

- يقدم شرحاً موجزاً لعملية الاتصال والاستماع ومبادئ كل منها (مما بيناه هنا)، ثم يجري نقاش حول مختلف هذه النقاط مع إعطاء أمثلة من قبل المرشد أو من قبل الزوجين، (Gottman, 2002).

- يُدعى الزوجان (أو الأسرة) إلى الحوار في موضوع محايد وجدانياً ومصلحياً من موضوعات الحياة اليومية أو العامة، لمدة عشر دقائق.

- يبرز المرشد أوجه نجاح الزوجين في هذا الحوار ويثني عليها. ثم يستعرض مع الزوجين الصعوبات التي اعترضت الحوار (من مثل المقاطعة، والتدخل، وتشتت الكلام في موضوعات جانبية إلخ...)، ويناقشها مع الزوجين.

- يطلب إلى الزوجين التواصل في موضوع محايد، ومن الهام تحديد الموضوع بدقة والاتفاق على الالتزام بعدم الخروج عنه. ويواكب عملية الاتصال والاستماع حيث يتعين مراعاة القواعد التالية في كل منهما، مع تبادل الأدوار والالتزام بها.

- يطلب إلى من يأخذ دور المتحدث مراعاة النقاط التالية:

- تحديد نقاط مركزة لما يريد قوله.
- تنظيم هذه النقاط بشكل متسلسل ومترابط.
- التلفظ بدقة ووضوح وإيجاز (بدون استفاضة وتوهان).
- تأكد المتحدث بأن الطرف الآخر قد فهم ما يريد قوله.
- يترك له مجالاً للرد.

- يطلب إلى من يأخذ دور المستمع مراعاة النقاط التالية:

- الاستماع بدون مقاطعة.
- استيعاب اللغة اللفظية وما تعبر عنه من أفكار.
- استيعاب اللغة غير اللفظية وتفهم الحالة الوجدانية.
- التركيز في الاستماع بقصد التذكر الدقيق لما قيل.
- الاستماع بدون مقاطعة أو تسرع وقفز إلى الاستنتاجات.
- تجنب قراءة الأفكار السلبية عند المتحدث، أو إصدار الأحكام على شخصه أو نواياه، أو تقويم متسرع للحديث.
- تلخيص النقاط الأساسية فيما تم قوله: إذاً المسألة هي كذا وكذا...
- التأكد من دقة استيعاب ما أراد المتحدث قوله: إذا فهمت أنك تقصد كذا وكذا...

- بعد هذا التدريب يعطى الزوجان واجباً بيتياً يمارسان فيها هذا التمرين في موضوعات محايدة. ويختاران لذلك مكاناً ووقتاً يخليان من التشويش والمقاطعة.

- يطلب إلى الزوجين زيادة مدة الحوار مع تبادل في الأدوار بحضور المرشد الذي يثني على التقدم ويصحح الأخطاء.

- ينتقل الزوجان في جلسات تالية إلى الحوار في القضايا الزوجية والأسرية المحملة بالانفعالات والمواقف.

- يتم البدء بتلك الموضوعات الأقل إشكالاً أو مدعاة للخلاف. وينتقلان تدريجياً إلى الموضوعات الحساسة في جولات متتابعة، بحيث يناقشان كل مرة موضوعاً أو أكثر مع الحرص على تجنب الانجراف في سخونة الحوار المؤدي إلى الخلاف والصراع.

- بذلك ينميان ذكاءهما العاطفي في التعامل مع قضاياهما وانفعالاتها. وحين يحققان درجة كافية من التمكن من مهارة الاتصال وفن الاستماع يوسع التدريب ليشمل الأسرة كلها. وهنا تتبع القواعد ذاتها في التدريب. فإذا ثابرت الأسرة من خلال بذل الجهد اللازم لذلك على اتقان مهارات الاتصال، فسيتحقق بالتأكيد تقدم واضح في إدارة علاقاتها وتفاعلاتها وبالتالي تعزيز تماسكها وصحتها النفسية.

## رابعاً: التعامل مع الانفعالات والأفكار المزعجة

**1- تمهيد:**

هذه الفنية فعالة جداً في تدريب أعضاء الأسرة من أجل السيطرة على انفعالاتهم الانفجارية من مثل سورات الغضب، ومشاعر الإحباط الشديد، والنقمة التي تستبد بهم عادة وتكون السبب في ردود فعلهم. إنها تدربهم على السيطرة على توترهم النفسي، وعلى استبداد بعض الأفكار السلبية في نظرتهم إلى ذواتهم وظروفهم والى الآخرين، واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية في حالة من الاسترخاء العضلي والنفسي. وتكون نتيجة هذا التدريب زيادة كفاءتهم في ضبط وتوجيه انفعالاتهم مما يساعد على تنمية ذكائهم العاطفي.

يتضمن إيقاف التفكير أو الانفعال التركيز على هذه الفكرة أو الانفعال غير المرغوب أو المزعج أو المؤلم لفترة قصيرة من الوقت، ثم إيقافها فجأة وإفراغ الذهن منها. ويستخدم لذلك إطلاق الأمر الحازم «توقف» أو شد شريط مطاطي

حول المعصم وإرخائه كي يلسع المعصم. وهي فنية قديمة طورها جوزف ولبي وسواه من المعالجين السلوكين لعلاج الأفكار والانفعالات الوسواسية والرهابية.

ولقد تأكدت فاعليتها في طائفة عريضة من الأفكار الوسواسية والرهابية من مثل الانشغالات حول الصحة، أو الأفكار المزعجة والمؤلمة، أو المخاوف. وهي تساعد في إيقاف هذه الأفكار والانفعالات غير السارة أو المؤلمة التي تستحوذ على ذهن الشخص رغماً عنه.

ويمكن إتقان هذه الفنية خلال ثلاثة أيام إلى أسبوع من الممارسة المثابرة والواعية والمكونة من ثلاث إلى أربع جلسات يومياً مدة كل منها عشر دقائق، (Blume, 2006).

**2- الإجراءات:**

تتكون عملية السيطرة على الأفكار أو الانفعالات من عدة خطوات متسلسلة يجب تنفيذها بالتتابع.

**2-1** تبدأ الخطوة الأولى بالتدريب على التنفس العميق والاسترخاء. ويتم ذلك في خلوة بعيداً عن المثيرات.

**2-2** إعداد قائمة بالأفكار أو الانفعالات غير المرغوبة من مثل سيطرة بعض الهواجس، أو تكرار حالات القلق، أو سرعة الغضب. ويستحسن أن لا تزيد عن ثلاثة في المرحلة الأولى. ويتم التعامل مع كل منها بمفرده (التدريب على ضبط الغيظ مثلاً): حدد ما هي المواقف التي تسبب لك الغيظ وكيف يحدث؟

**2-3** إعداد قائمة بالأفكار أو الانفعالات السارة التي تحب أن تشغل تفكيرك فيها، أو تولد لك الإحساس بالارتياح أو السرور. ففي مقابل موقف الغيظ ما هو أهم انفعال يولد لك السرور أو الانشراح؟ في أي موقف يحدث؟

**2-4** أغمض عينيك وركز على انفعال الغيظ وحاول أن تعيش في كليتك في الموقف الذي يسبب لك الغيظ: تخيل نفسك في أشد حالات الغيظ في ذلك

الموقف وعش انفعال الغيظ بكل حواسك: سمعياً، شمياً، لمسياً. وحين تصل حد الاندماج الحي، ابق مع هذا الانفعال لمدة دقيقة أو أكثر قليلاً.

**2-5 اقطع شعورك بالغيظ:**

حين تصل حد الاندماج الكلي بالموقف المولد للغيظ ويبلغ إحساسك حداً عالياً، أصرخ «قف» بصوت عالٍ جداً، واطرد فكرة الغيظ من ذهنك. يمكنك أيضاً مع الصرخة أن تضرب بكفيك بقوة، أو أن تضع شريطاً مطاطياً حول معصم يدك وتبقيه. شد الشريط مع الصرخة واتركه كي يلسع معصمك.

**2-6 تحول إلى الانفعال والموقف السار:**

خذ نفساً عميقاً عدة مرات واشعر بالاسترخاء، ثم تحول إلى الانفعال السار الذي اخترته والموقف الذي يحدث فيه (مثلاً حالة انشراح عميق على شاطئ البحر عند المغيب في يوم ربيعي جميل). اندمج تماماً في هذا المشهد الجميل وعشه بكل جوارحك (اشعر بالنسمة اللطيفة، صوت الموج الخفيف، رائحة البحر، ملمس الرمل...). عش هذا الموقف لمدة دقيقة.

**2-7 كرر التمرين:**

ركز على انفعال الغيظ والموقف الذي حدث فيه واندمج فيه تماماً. ثم اصرخ «قف» مع شد الشريط المطاطي وإرخائه، أو الضرب بكفيك. تنفس واسترخ وتحول إلى المشهد الجميل على شاطئ البحر. يتم تكرار التمرين عدة مرات متتالية في كل جلسة، بحيث يحدث تناوب ما بين الغيظ والانشراح.

بعد النجاح في إيقاف الغيظ أو الفكرة المزعجة بصوت عالٍ يمكنك إيقافها من خلال صوت داخلي قائلاً لنفسك بشكل حازم «قف».

**2-8 استخدام إيقاف الأفكار والانفعالات أمام الآخرين:**

بعد السيطرة على انفعالاتك المزعجة بمفردك وفي حالة استرخاء في مكان منعزل، يمكنك الآن ممارسة هذه العملية بحضور الآخرين منذ اللحظة التي تستحوذ فيها على ذهنك إحدى الأفكار المزعجة. وإذا لم تكن صرخة «قف» الذهنية كافية يمكن الاستعانة بشد شريط مطاطي حول الرسغ كما سبق بيانه، أو

وخز راحة كفك بأحد أظافرك. ولا بد من الوضع بالاعتبار أن طرد الأفكار المزعجة وإيقافها تماماً سيأخذ منك بعض الوقت والمثابرة على التمرين.

**2-9 فنية الإيقاف مع التنفس:**

يمكن الجمع ما بين إيقاف الفكرة أو الانفعال من خلال صرخة «قف» وتمرين التنفس العميق والتركيز عليه مع الشهيق وأخذ الهواء من خلال نفخ البطن ثم حبس النفس والعد ما بين خمسة إلى عشرة حسب الألفة بالتنفس العميق لعدة مرات، وحاول الحفاظ على ذهنك خالياً تماماً خلال تركيزك على التنفس والعد. استمر في التمرين حتى تشعر بالاسترخاء. عاوده كلما هاجمتك فكرة مزعجة أو انفعال منفر يتكرر لديك.

ولا بد من المثابرة على التمرين وتوفير الفرص المناسبة له مرتين يومياً لمدة أسبوع.

يمكن تطبيق هذه الفنية على كل فكرة مزعجة ومتكررة تفرض ذاتها عليك رغماً عن إرادتك تسبب لك الضيق، أو على انفعال متكرر يسبب لك الاضطراب. ومع الألفة والشغل على كل واحدة من الحالات المزعجة أو المعطلة حتى الوصول إلى السيطرة عليها، سوف تحقق تقدماً ملحوظاً في تنمية ذكائك العاطفي وزيادة قدرتك على إدارة انفعالاتك وأفكارك.

## خامساً: التحكم بالغضب

الغضب هو انفعال له وظائف حيوية مثل بقية الانفعالات، السارة منها أو المؤلمة. إنه يشكل الدافع لتعبئة الجسم لمواجهة التهديدات والأخطار ومحاولات إلحاق الأذى، وصولاً إلى الفعل، فإذا اعتدى أحد على حياتنا أو حقوقنا أو مصالحنا فإن الجسم يعبأ بواسطة انفعال الغضب لرد الاعتداء. إضافة إلى الاعتداءات أو التهديدات المادية التي تعرضنا للخطر، هناك الغضب الناجم عن الاعتداءات المعنوية علينا حين نتعرض لإهانة أو سخرية أو مساس بمكانتنا واعتبارنا وصورة الذات لدينا. نغضب لنرد ونعدل الموقف ونحمي الاعتبار الذاتي، (Davis and others, 1995).

وهكذا فرغم ما يحيط بانفعال الغضب من أحكام قيمية سلبية، مما يجعله انفعالاً غير مستحب أو مدان، فإن عدم الغضب قد يعرضنا لأخطار مادية أو معنوية فعلية. وظيفة الغضب هذه مشروعة، إلا أن هناك الكثير جداً من حالات الغضب تسبب الضرر للآخرين أو للذات ومصالحها. ومن هنا الدعوة العامة للتحكم بالغضب لتجنب نتائجه السلبية. وتتضح هذه النتائج في الحياة الأسرية على وجه الخصوص وفي العلاقات والتفاعلات بين أفرادها. الكثير من مظاهر الغضب تسمم الحياة الأسرية، كما هو معروف، وتورط أعضائها في عواقب غير محمودة، (Gottlieb, 1999).

ولذلك فإن أول خطوات التحكم بالغضب تتمثل في تقويم الموقف الذي أدى إلى الغضب. هل نحن في وضعية خطر أو أذى فعلي مادي أو معنوي؟ عندها لا بد من الرد. أما إذا لم يكن هناك مثل هذا التهديد فلا بد من ترويض هذا «الحصان الوحشي» الذي هو الغضب، والتحكم فيه وحسن إدارته ومنع تصاعده لتجنب ما لا تحمد عقباه. ويتمثل التدخل هنا في ثلاثية: إيقاف انفعال الغضب، وإيقاف الأفكار الغضبية، وصولاً إلى إيقاف سلوكات الغضب التي تحمل عواقب غير محمودة.

ماذا يحدث في موقف مولد للغضب؟

أول ما نشعر به هو هذا الانفعال الذي يعبئ الجسم، ويعده للقتال والمجابهة. ويصاحب هذا الانفعال أفكاراً آلية غضبية هي التي تؤجج نار الغضب من مثل: إنه يهينني، إنه يتهجم علي، إنه يهددني أو يهدد مصالحي وسلامتي. هذه الأفكار التي تشعر المرء بالظلم أو الأذى هي التي تغذي انفعال الغضب. وعندما تتفاقم الأفكار الغضبية يتصعد انفعال الغضب ويطلق مختلف السلوكات الهجومية المعروفة.

### 1- أساليب التعبير عن الغضب:

هناك خمسة أساليب مؤذية أو ضارة إما للذات أو للآخرين للتعبير عن الغضب. وهي الأساليب التي تجعل منه انفعالاً مداناً أو غير مستحب.

وهناك في المقابل أسلوب إيجابي يمثل أحد مهارات الذكاء العاطفي يتمثل في التحكم بالغضب لصالح الشخص والآخرين والعلاقات معهم في آن معاً.

**1-1 تخزين الغضب أو قمعه:**

والمقصود به بلع مشاعر الغضب وقمعها في النفس، مما يتجلى في السكوت على الضيم، والاستكانة وعدم إيجاد وسيلة لعلاج الموقف المولد للغضب، يسيطر الواحد من هؤلاء على غضبه من خلال مقاومة انفجار أتونه النفسي الداخلي. ويقمع الناس غضبهم في هذه الحالة إما خوفاً من عواقب المواجهة وإيثار السلامة والحفاظ على المصالح من الأذى، أو نتيجة لمشاعر ضعف تجاه الآخر ناشئ عن التربية التسلطية التي تفرض الرضوخ والسكوت والانصياع، حيث ليس في اليد حيلة.

إلا أن قمع الغضب يستنزف الطاقات ويسمم الحياة ويحرم الإنسان من الاستمتاع بالأوقات الطيبة، لأن الغضب الذي لا يجد تصريفاً ملائماً له يغلي في النفس وقد يتفاقم ويسيطر علينا كلياً. ذلك هو مصدر الكثير جداً من الأمراض الجسدية الناجمة عن قمع مزمن للغضب وعدم إمكانية تصريفه. المرض هو نتاج دمار نفسي داخلي ناجم عن تراكم الغضب. ومن أخطار قمع الغضب أنه قد ينفجر في مكان آخر غير موضعه الأصلي، كما سنرى.

**1-2** تصعيد الغضب: نحن هنا بصدد إطلاق العنان للمشاعر والأفكار الغضبية بما يجعلها تتصعد وتتفاقم وتخرج عن السيطرة. يغضب المرء فتراوده أفكار سلبية من مثل تعرضه للاعتداء أو الغبن أو الأذى، وهو ما يسمى الحديث السلبي مع الذات. تصعد هذه الأفكار انفعال الغضب والتعبئة الذاتية، مما يعود بدوره فيفاقم الأفكار السلبية مدخلاً المرء في حلقه متزايدة من التأزم الفكري والانفعالي:

غضب ← حديث سلبي مع الذات (أفكار غبن أو تهديد) ← مزيد من الغضب ← مزيد من الأفكار السلبية ← فيض الغضب ← لوم الآخرين وإدانتهم ← النقمة على الآخرين ← فقدان السيطرة ← انفجار الغضب.

وضع اللوم على الآخرين بشكل دائم يؤدي إلى عدم تحمل مسؤولية علاج الموقف ومن ثم فقدان التحكم بالأمر، مما ينتهي بتكرار ردود الفعل المؤذية. عندما نضع اللوم على الآخرين فإننا نفقد المبادرة الذاتية في عمل شيء لعلاج الموقف، ونقع أسرى مسؤولية الآخرين، مما قد لا يحل المشكلة.

1-3 إزاحة الغضب: وتعني صب جام الغضب المتراكم على طرف ثالث لا صلة له ولا مسؤولية. من مثل صب الزوج جام غضبه الذي قمعه تجاه رئيسه في العمل (إيثاراً للسلامة)، على الزوجة والأولاد في المنزل حيث لا يخشى عواقب خطيرة. أو صب الزوجة جام غضبها على الخادمة. صب الطفل لغضبه على بعض الدمى. صب الأحداث لإحباطاتهم وغيظهم على الممتلكات العامة وتخريبها إلخ. . . وليس من المستبعد أن يصب بعض الناس المقهورين غضبهم على أنفسهم فيسببون لها الأذى (الجسدي أو المعنوي). كل أساليب الإزاحة هذه توفر تخلصاً من الغضب. إنها قد تفرج الانفعال وتنفس الاحتقان إلا أنها لا تعالج المشكلة.

1-4 السوكات العدوانية: وتتمثل في إنزال الأذى بالآخرين مما يؤدي ربما إلى إيذاء الذات. يجد السلوك العدواني الناتج عن الغضب تبريرات شتى له من خلال الأفكار التي تشحن انفعال الغضب في النفس: إنه أذاني أو هددني، إنه سيء وشرير، وتستمر عملية تسويد صفحة الشخص الآخر من خلال اجترار هذه الأفكار، وصولاً إلى تبرير الغضب الذاتي والسلوك العدواني الناتج عنه. وهي كلها من الأمور المألوفة والشائعة.

1-5 الهروب في العقاقير والإدمان: يحاول المرء أن يطفئ نار غضبه من خلال العقاقير والإدمان أو المسكنات التي توقف تفاقم الحديث السلبي مع الذات والأفكار الآلية. ربما تساعد العقاقير على التخفيف من احتقان الغضب ونسيان الموقف والعيش في عالم خيالي. إلا أنها لا تتيح تحكماً فعلياً بالغضب من خلال علاج أسبابه. وقد تؤدي على المدى الطويل لإيذاء الذات ومصالحها نظراً لتراجع الفاعلية الناتجة عنها في إدارة شؤون الحياة.

### 2- التعبير التوكيدي عن الغضب:

بدلاً من الأساليب السابقة غير الفعّالة من حيث السيطرة على الموقف الذي ولّد الغضب وإيجاد الحل له، هناك التعبير التوكيدي الذي يتجاوز مجرد طلب الاعتذار. اعتذار الشخص الآخر لا يكفي إلا في حالات الإساءة اللفظية حيث تطيب الخواطر. ولكن الآخر لم يصلح الخطأ الذي قد يكون بدر عنه، كما لا يضمن بالضرورة منع تكراره مستقبلاً.

التعبير التوكيدي يؤكد على الحفاظ على حقك وعلى اعتبارك الذاتي، كما أنه يأخذ حقوق الآخرين بالحسبان. فبدلاً من التهجم هناك المشاركة في التعامل مع الموقف.

يقع التعبير التوكيدي بين كل من التعبير العدواني حيث يهتم الشخص بذاته ومصالحه ولا يبالي بالآخرين (يدوس على الآخرين للوصول إلى الهدف)، وبين التعبير السلبي الاستسلامي الذي يتجنب المجابهة (يدع الآخرين يدوسون عليه). يتمسك الشخص المؤكد بذاته، في المجابهة التي سببت الغضب، بحقوقه ويعترف بحقوق الآخرين في الآن نفسه. إنه يقدر الموقف ويتصرف على أساسه.

ينطلق التعبير التوكيدي عن الغضب من استخدام ضمير المتكلم (أنا) بدلاً من ضمير المخاطب (أنت). فبدلاً من القول: لقد أغضبتني جداً وسوف تندم على ذلك، نقول: أنا غاضب جداً لما بدر منك وأعتقد أنه يحق لي الحصول على اعتذار والحرص على عدم تكرار ذلك مستقبلاً. وبالتالي فالتعبير التوكيدي يتضمن عنصرين:

- أنك غاضب من سلوك أو تصرف معين وليس من الشخص ذاته.
- أنك تطلب من الآخر عمل شيء بسبب سلوكه الذي أثار غضبك.

مثلاً: أنا أشعر بالغضب لأن تصرفك مساء أمس أثناء السهرة قد أذاني. وأنا أتوقع أن لا تتصرف معي ثانية بهذا الشكل.

يركز التعبير التوكيدي على حقك بتعديل سلوك وهو يتطلب التدريب على الكلام بصيغة الأنا بدلاً من صيغة أنت أو أنتم أو هم. إنك تعبر عن مشاعرك المشروعة ولا تتهم أو تدين. وتطلب إصلاح الأذى من ناحية وتجنب التكرار من

ناحية ثانية. وهو ما يمثل التحول من المهاترة وتصاعد الانفعال إلى العمل على علاج الموقف والوقاية منه مستقبلاً.

هناك عدة عناصر للتعبير التوكيدي عن الغضب:

أ- أنا غاضب (التعبير من خلال الآنا).

ب- لأن كذا... سبب الغضب (التركيز على السلوك الذي أدى إلى غضبك وليس إدانة الشخص).

ج- أنا أريد أو أتوقع أن... الإجراء المطلوب لإصلاح السلوك الذي أغضبك.

د- الإجراء المطلوب مستقبلاً: عمل كذا، الامتناع عن كذا...

الأسلوب التوكيدي عقلاني يرشد العلاقة بين الطرفين الذين يعاملان على قدم المساواة بدلاً من الانخراط في لعبة الإدانة والتأثيم الفوقية الإخضاعية التي تتضمن رابحاً وخاسراً. هذه العقلانية تهدأ الطرفين وتفتح باب التفكير الإيجابي.

**3- مقاربات للسيطرة الذاتية على الغضب:**

أبرزها ما يلي، (Gottlieb, 1999):

**3-1 التفكير الإيجابي في التعامل مع الغضب:**

هناك مواقف وظروف خارجة عن الإرادة تسبب لنا الإحباط أو الخسارة أو إعاقة تحقيق الأهداف أو تعثر المساعي، ولا نستطيع التحكم فيها، إنما تولد الغضب الذي قد ينصب على الذات أو على الدنيا والناس. مثلاً تريد السفر وقد أعددت له العدة ومنيت النفس به منذ زمن. ولكن قبل السفر بيوم يقع لك حادث أو تصاب بمرض يقعدك عند السفر. في هذه الحالة يمكن علاج الغضب من خلال التفكير الإيجابي كما سيتم عرض خطواته في «فصل التفكير الإيجابي»، مما يجنبك الانخراط في الإدانة الذاتية أو ندب الحظ العاثر، ويفتح آفاق التعويض المستقبلي.

**3-2 التحول من الحديث السلبي إلى الحديث الإيجابي مع الذات:**

يتولد الغضب عموماً من الحديث السلبي مع الذات (أنا مظلوم أو مغبون،

أو ضحية تجني الآخرين، أو أن الناس والدنيا لم يعد فيها خير، أو أن الناس نواياها سيئة تجاهي ولا يؤمن لها إلخ. . .). هذا الحديث السلبي هو الذي يصعد الغضب ويدفع النفس إلى الاحتقان ويولد ميول الانتقام. بينما يساعد الحديث الإيجابي مع الذات على التخفيف من حدة الغضب وصولاً إلى السيطرة عليه. هنا لا تدع ذاتك تستسلم إلى التعميمات المتشائمة في النظر إلى ذاتك والى الناس. فالحادثة أو السلوك الذي أغضبك لا يعني أن كل الدنيا سيئة أو أن الآخر يتقصد إلحاق الأذى بك. وتقصيرك في أمر من الأمور الذي يولد غضبك على ذاتك ليس عاماً ولا دائماً.

## الفصل الخامس

# التفكير الإيجابي في التعامل مع المشكلات الأسرية

### تمهيد

الأسرة هي مشروع يبنى وينمو من خلال قيامه على أسس متينة من ناحية، ومن خلال القدرة على إدارته ورعايته وصيانته من الناحية الثانية. ولذلك فبالإضافة إلى مقومات الزواج الناجح، هناك مهارات الإدارة. وهنا تلعب ثنائية التفكير الإيجابي والتفاؤل المكتسب دور الأسس لهذه الإدارة المتمكنة لمشروع بناء الأسرة ونمائها. تلعب هذه الثنائية دوراً هاماً في التعامل مع قضايا الأسرة الداخلية ومشكلاتها وما يرافق مراحلها الحياتية من تحديات. وتلعب الدور الهام ذاته في التعامل مع محيطها واستكشاف فرصه وموارده وحسن توظيفها، كما القيام بتوفير الحلول الناجعة لمعوقات هذا المحيط وتحدياته وتحولاته. فقط الأسرة المزودة بهذه الثنائية تتمكن من حسن إدارة حياتها بحيث تستكشف أفضل إمكاناتها فتوظفها، وتتعامل مع التحديات والمعوقات فتجد لها الحلول الواقعية من خلال ما يوفره التفكير الإيجابي والتفاؤل من إمكانيات توسيع خياراتها. في حين أن الأسر التي تفتقر إلى هذه الثنائية ستتعرض للتعثر في التعامل مع قضايا حياتها الذاتية والبيئة، مما يهدد توازنها ونموها.

يبحث هذا الفصل في أسس هذه الثنائية وكيفية التمكن من كل من أركانها وصولاً إلى توظيفه في حل المشكلات وبناء مشروع الحياة (من تماسك،

وتوافق، وصحة نفسية، وحسن حال نفسي وهناء عيش وإقبال على الدنيا وأخذ النصيب من فرصها).

يعالج العنوان **الأول** أسس التفكير الإيجابي ومقوماته الثلاثة المتمثلة في كل من الوعي واليقظة الذهنية والبدائلية البناءة، مبيناً كيفية توظيفها في إدارة الأسرة لحياتها.

ويخصص العنوان **الثاني** لاستعراض تطبيقات التفكير الإيجابي في تعامل الأسرة مع مشكلاتها بمقاربة متكاملة، ويتحول إلى استكشاف التحريفات المعرفية والأفكار المغلوطة التي تعيق التفكير الإيجابي وكيفية السيطرة عليها من خلال عرض طريقة العلاج المعرفي في تعديل هذه الأفكار.

أما العنوان **الثالث** فهو مخصص لبحث أسس التفاؤل وأساليب تنميته بما يفتح مجالات الرؤية والقرار والعمل، من موقع الثقة بالقدرة على النجاح في إدارة الأسرة لمشروع حياتها.

## أولاً: التفكير الإيجابي، تحديده ومقوماته

التفكير الإيجابي هو اتجاه ذهني للاهتمام بالأفكار المؤدية إلى النمو والنجاح، أو التوسع، إنه اتجاه ذهني يتوقع نتائج جيدة وملائمة. كما يتوقع الذهن الإيجابي غلبة النهايات الناجحة والطيبة لكل فعل أو وضعية. ولا يقبل كل الناس مثل هذه التوقعات الطيبة، حتى أن بعضهم يعتقد أنها نوع من المواقف غير الواقعية، كما أنهم لا يأخذون على محمل الجد الدعوة إلى التفكير الإيجابي، إذ يعتبرونها بمثابة تمنيات لا جدوى منها عملياً. ذلك أن الناس يميلون عادة إلى إبراز السلبيات أكثر من الإيجابيات في رؤاهم وأحكامهم عند تقويم وضعية ما أو شخص ما أو مجموعة، (Seligman, 2002).

إننا نبالغ في تضخيم هذه السلبيات في أحكامنا على الواقع. كما نميل إلى اصطياد السلبيات والتركيز عليها في تقويمنا لسلوكات الآخرين. ندر أن نقيم موازنة بين إيجابيات وضعية أو شخص وبين سلبياته كما تقتضيه المقاربة الواقعية للأمور. والتفكير السلبي يتصف عموماً بالعدوى الانفعالية، أكثر من التفكير

الإيجابي. إذ لا يلبث شخص أن يتحدث عن سلبيات حالة ما أو سلوك ما لدى شخص آخر، حتى تقوم جوقة من تداعيات الأفكار السلبية والإدانة أو الملامة أو التبرم والشكوى عند الآخرين. وهو ما يؤدي بالطبع إلى الطمس التلقائي للإيجابيات في وضعية ما أو في سلوك شخص أو مجموعة ما، حتى تلك الإيجابيات الفعلية تتعرض للتعتيم عليها أو تجاهلها، ناهيك عن التفكير بالإيجابيات الضمنية التي يتعين البحث عنها وإبرازها والبناء عليها. وتكون النتيجة الدخول في حالة عطالة في التعامل مع الواقع وبروز مشاعر التباعد والنفور، والاستسلام للسلبية والشكوى والندب الذي لا يفعل أكثر من ديمومة الحال على ما هو عليه، وتعطيل مبادرات الإمساك بزمام الأمور.

في المقابل، يمثل التفكير الإيجابي نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها وتحدياتها، والتغلب على محنها وشدائدها. إنه توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانات الحاضرة منها كما الكامنة من أجل العمل. كما أن التفكير الإيجابي يشكل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي.

يحاول التفكير الإيجابي إحلال أفكار واقعية محل الأفكار السلبية تجاه الذات والدنيا والآخرين. فالدنيا ليست خيراً كلها، ولا هي شر كلها، وكذلك هو واقع الآخرين، لهم سلبياتهم وإيجابياتهم. والشخص ذاته له إيجاياته وإنجازاته ونجاحاته كما أن له عثراته وأوجه قصوره. والأجدى أن نبدأ بالإيجابيات في كل الحالات ونبني عليها في علاج السلبيات. عندها يصبح العلاج ممكناً حيث تحتل الأفكار الإيجابية مركز الصدارة، إذ هي تفتح الآفاق، وتولّد إمكانيات الحلول الناجعة. وإذا ثبت من خلال محاكمة الأفكار والافتراضات السلبية أنها واقعية فعلياً سواء فيما يتعلق بالذات وسلوكاتها أم بالآخرين أم بالوضعيات المادية، فعندها يمكن تغيير السلوكات الذاتية أو مواقف الآخرين منا، أو حتى تغيير معطيات الواقع. يحذر التفكير الإيجابي من التغاضي عن معوقات الحياة، إذ أن ذلك ليس من الإيجابية في شيء، بل هو قد يؤدي إلى التهلكة من خلال القعود عن المجابهة والعمل على التغيير.

التفكير الإيجابي ينظر، على العكس من ذلك، إلى سلبيات وضعية ما وإيجابياتها بشكل جدلي: ما هي سلبيات وضعية إيجابية، وما هي إيجابيات وضعية سلبية وكيف يمكن تعظيم الإيجابيات في المعادلة الحاكمة لهذه الوضعية؟ التفكير الإيجابي يتصدى للسلبيات مسلحاً بالإمكانات، مما يساعد على حل مشكلاتها واستعادة وفاقها.

وعلى كل حال هناك ثابت أساسي في التفكير الإيجابي يتعلق بالموقف من الذات والأسرة والمجتمع. هنا يتعين على المرء أن يظل إيجابياً في نظرته إلى ذاته وأسرته بما تذخر به من إمكانات وطاقات وما لديها من فرص أو قدرات على صناعة هذه الفرص. التفكير الإيجابي هو النقيض المضاد للاستسلام والاستكانة واجترار المرارة.

## ثانياً: مقومات التفكير الإيجابي

### 1- الوعي:

يشكل الوعي أول عناصر التفكير الإيجابي وخطواته. يفتح الوعي رؤية الأسرة وأعضائها حول واقعهم الموضوعي، وواقع كل منهم الذاتي. يعني الوعي أن تصبح الأسرة وكل من أفرادها على صلة بما هي عليه، وما تشعر به وتفكر فيه وما تفعله، ما لديها من إمكانات وفرص، ما حققته في حياتها من نمو وتقدم. وعندها تتفتح أمامها آفاق البحث في حلول مشكلاتها، وإيجاد البدائل عن الممارسات التي ولدت الصراعات أو المشكلات. الوعي هو تلك المعرفة المباشرة بما نحن عليه، ما لنا وما علينا، لفرصنا وقيودنا. وهو ما يشكل المقدمة لإدارة الأسرة لحياتها بنجاح في اتخاذ القرار والتصرف والتدبر.

يساعد الوعي على التنبه للذات وللآخرين وللمحيط ورصد الأحداث ذات الأهمية الخاصة بالنسبة للأسرة وحياتها ونمو أفرادها. ويساعد الوعي كذلك على حسن التصرف أمام الوضعيات التي تمثل مشكلات أو معوقات بما يساعد الأسرة على تصحيح مسارها، وبحيث تتمكن من التعامل بفاعلية مع قضاياها. يتدخل

الوعي عندما تفشل السلوكات الروتينية المعتادة في حياة الأسرة، فينبه أفرادها إلى ضرورة الوقفة والتأمل والتحليل واستعراض الحلول البديلة، وصولاً إلى اختيار أحسنها على أساس من إعمال التبصر والبصيرة، (حجازي، 2012 «ب»).

هنا تقوم الأسرة بالوعي بالمعوقات التي تعاني منها وتعترض حسن سيرها من جانب، وتُعني في الجانب المقابل بالوعي بقدرتها على الفعل والتفتيش عن الفرص وصولاً إلى إيجاد الحلول.

على الأسرة وأفرادها أن يفتحوا عيونهم فينظروا في أنفسهم وفي علاقاتهم وقضاياهم، كما ينظرون إلى واقعهم. وعلى كل واحد منهم أن يتنبه ويفتح عيونه إلى معوقاته الذاتية وتصرفاته وعلاقاته، وصولاً إلى تعديل مواقفه إنطلاقاً مما لديه وما لدى الأفراد الآخرين من إيجابيات. ذلك أن الاقتصار على التفتيش عن عيوب الآخرين وأوجه قصورهم سيؤدي إلى المزيد من تصعيد الصراعات والتباعد في العلاقات، وفقدان فرصة استكشاف الإمكانات والمخارج المتوفرة دوماً حتى في أسوأ الحالات، وأشد الصراعات وأقسى الظروف. يشكل الوعي بالمعوقات الذاتية والتصلب في التمسك بها والاكتفاء بوضع اللوم على الآخرين أو على الظروف، المعركة الأهم في التفكير الإيجابي. فوعي الأسرة وكل من أفرادها بحقيقة كل منهم الذاتية هو أول خطوة في تفتيح السبل أمام الوفاق والنماء والتقدم.

أما الجانب الآخر والأهم في الوعي الذاتي لدى الأسرة فيتمثل في استقصاء الإمكانات والفرص الظاهرة، وصولاً إلى اختيار أنسبها. كما يتعين على الأسرة أن تبحث وتفتش عن إمكاناتها الخفية أو المطموسة، أو إمكانات المحيط وفرصه والتي قد لا تكون بادية للعيان للوهلة الأولى. ذلك أنه في أحلك الظروف وأشد الأزمات هناك دوماً إمكانات يمكن الاستفادة منها. معظم مشكلات الأسرة تجد وسيلة لحلها إذا تفحصت جيداً الفرص غير المنظورة. ذلك أن هناك دوماً مخارج وحلول ممكنة إذا أعملنا بصيرتنا ونشطّنا روح الاستقصاء. ولذلك يتعين على الأسرة تنمية روحية الاستقصاء وتربيتها لدى كل من أفرادها، بحيث تفتح أمامهم إمكانية المبادرة.

## 2- اليقظة الذهنية:

يرتبط وعي الأسرة وأفرادها بإمكاناتهم وفرصهم على صعيد التفكير الإيجابي، بتنشيط اليقظة الذهنية. وهي تتمثل بالانفتاح على الجديد والمستجد في محيطنا وسياقاته، كما في ذواتنا. ومن أبرز مظاهر اليقظة الذهنية القدرة على التفكير بالبدائل وتجاوز الرؤى الراهنة والواقع الآني، وهي على العكس من النظرة الآحادية الجامدة التي تجعل الأسرة أسيرة لها، وتمنعها بالتالي من إدراك الفرص المستجدة خارج نطاق روتين حياتها المألوفة. تتنافى هذه النظرة الجامدة والمقيدة مع أحد أهم خصائص الكائن الإنساني الذي هو بالأساس كائن مبادر يقبل على الواقع ويثير فيه ردود أفعال لصالحه. لقد ثبت علمياً أن اليقظة الذهنية، وتفتحها على الجديد يزيد من كفاءتنا وصحتنا ومشاعرنا الإيجابية وقدرتنا على ابتداع الحلول، وتوليد الفرص الملائمة لأوضاعنا. كل ذلك هو على النقيض من اتباع العرف الشائع في سجن الأسرة لنفسها فيما ألفته واعتادت عليه، معتبرة أن ليس بالإمكان أفضل مما كان، أو ليس باليد حيلة بانتظار الفرج. تقع الأسرة، كما الإنسان عموماً في الجمود حين تتمسك برؤية قطعية أحادية وليست رؤية متغيرة متطورة.

تتعامل اليقظة الذهنية التي تشكل سمة بارزة من سمات التفكير الإيجابي مع حالات انعدام التأكد، بما ييسر لها فتح آفاق جديدة. فالمستقبل، والحياة ذاتها ليسا جامدين ولا هما قطعيين، وإنما الدنيا حافلة بالتحولات والتغيرات. تعلمنا اليقظة الذهنية أن ننظر في الأمور ليس كما هي عليه الآن فقط، وإنما ننظر إلى ما يمكن أن يطرأ عليها من تحول، وما يمكن أن تحمله من فرص. فلماذا تفرض الأسرة على ذاتها الجمود أمام «قيود الموارد والإمكانات» وتقعد عن السعي؟ فالبيئة ليست جامدة، والحياة متغيرة بطبيعتها، وبالتالي فإدراكنا لواقعنا ليس هو الإدراك الوحيد الممكن.

تدعونا اليقظة الذهنية إلى التفكير والتصرف وعيوننا مفتوحة على إمكانات التغيير وما يحمله من فرص جديدة، وعلى إعادة النظر في مسلماتنا وأساليبنا في التصرف والعمل التي كانت تصلح لمراحل سابقة من حياتنا. كما تدعونا إلى

إبقاء جميع الإمكانات مفتوحة، بما يتيح لنا العثور على مخارج جديدة لمشكلاتنا، لم تكن متوفرة قبلاً. المهم أن لا تقع الأسرة أسيرة قوالبها الذهنية السائدة والجامدة.

### 3- البدائلية البناءة:

وتضاف البدائلية البناءة إلى كل من الوعي واليقظة الذهنية كي تشكل مثلث مقومات التفكير الإيجابي. البدائلية البناءة هي تلك القدرة الذهنية أو التعامل الفكري الذي يتيح للأسرة أن تنظم واقعها الذاتي والآخرين والإحداق في إضاءة جديدة أو تعيد طرحها بأسلوب جديد بحيث تتمكن الأسرة من رؤية الأمور بشكل مختلف ينتفح على التحرك والتصرف وصولاً لإيجاد الحلول. إنها تدعو إلى إحلال النظرة الداعية إلى التجديد والبحث عن الإمكانات محل النظرة التبسيطية القطعية والمغلقة التي تتمسك بالحل الواحد والسبيل الوحيد في التعامل مع الواقع وقضاياه. إنها تدعو إلى إعادة طرح الأمور من منظور مختلف في حل المشكلات، أو حتى نستبدل الأهداف التي يتعذر تحقيقها ونحل محلها أهدافاً أخرى أكثر واقعية وقابلية للتحقيق، (Baltes and Freund, 2003).

تدعو البدائلية البناءة إلى تشغيل ثلاثية الانتقاء والتعظيم والتعويض في تعامل الأسرة مع قضاياها. تتمثل الخطوة الأولى من هذه الثلاثية في مهارة انتقاء الأسرة لأهدافها ووسائل تحقيقها. يجب أن تتصف الأهداف بالواقعية إلا أنها تشكل قدراً كافياً من التحدي بحيث تدفع الأسرة وأفرادها إلى تعبئة طاقاتهم وإمكاناتهم بما يتيح لها تحقيق خطوة جديدة على طريق التقدم والنماء تبعاً لمجال الهدف. تحدد الأسرة الهدف ووسائل تحقيقه ومستلزمات تنفيذه، ومقدار الزمن اللازم لذلك، بحيث تمثل هذه العناصر معايير السير نحو تحقيقه. وتتابع التقدم على درب التحقيق، فإذا ظهر خلل أو تعثر، تقوم بدراسة الموقف وتصحيح أسلوب الشغل على الهدف. كل ذلك من خلال اختيار أهداف ذات معنى لنمو الأسرة وتقدمها وتماسكها وتآلفها.

وأما التعظيم فيتمثل في عملية توفير الوسائل والموارد اللازمة للسير نحو

تحقيق الهدف وتنسيقها بما يرفع من نجاعتها إلى أعلى مستوى ممكن، بحيث تشحذ المهارات وتعبئ الهمم وتعقد العزم والتصميم على إنجاز الهدف، تماماً كالبطل الرياضي الذي يريد أن يحقق إنجازاً يتفوق فيه على أداءه، فيعبئ كل طاقاته ودافعيته لذلك.

وأما التعويض فيعنى ببساطة الشغل على الوسائل البديلة والحلول البديلة، إذا اتضح أن الوسائل المعتمدة قاصرة عن تحقيق الهدف. فإما يتم التفكير بتوسل أساليب جديدة في العمل أو يتم البحث عن إمكانات لم يسبق لها أن وظفت. وهو ما يوصل الأسرة إلى اتباع منهجية توليد البدائل والمفاضلة بينها.

وقد ينصب التعويض على استبدال الأهداف ذاتها. فإذا اتضح تعذر تحقيق هدف ما لأنه لم يكن واقعياً، أو كان هناك نوع من المبالغة في الطموح أو في إمكانات التحقيق، عندها تعيد الأسرة النظر في هذا الهدف فتستبدله بآخر من النوع ذاته وإنما يكون أكثر واقعية ومنالاً. أو هو يستبدل بهدف من نوع آخر قادر بدوره على تحقيق المراد في النمو أو التقدم أو تعزيز الألفة والتماسك. فإذا كانت غايات الأسرة الكبرى ثابتة، فإن الأهداف العملية لتحقيقها تكون متنوعة عادة وتتصف بشيء من المرونة. وقد ينصب التعويض على حسن تقدير الواقع والانسحاب من المواجهة، مما يدخل في مهارة معرفة متى تقدم الأسرة، ومتى تحجم، ومتى تصر على الربح ومتى تقبل بخسارة معركة لربح أخرى غيرها أفضل منها.

## ثالثاً: التفكير الإيجابي في التطبيق: تعديل الأفكار

**تمهيد:**

ليس التفكير الإيجابي مجرد توجهات ومقومات، وإنما تكمن أهميته في التطبيق العملي في مختلف مجالات الحياة، ومنها ما يخص موضوعنا؛ وهو الشغل على قضايا الأسرة وتعزيز قدراتها في مواجهة تحدياتها وإيجاد الحلول لمشكلاتها. وهنا تلعب طرق العلاج المعرفي دورها الهام، باعتبارها تشتغل في الأساس على تعزيز التفكير الإيجابي بمثابة وسيلة أساسية لعلاج اضطرابات الفرد

والأسرة. فهي تتصدى لكشف الافتراضات المغلوطة والأفكار الآلية ذات الطابع السلبي التي تسجن الفرد والأسرة في مأزق العجز عن التفكير والتدبير. وهي تعمل على إحلال أفكار واقعية أو إيجابية محلها، بما يفتح أبواب التحرك والنماء والشفاء من الاضطراب وتجاوز الصراعات، وصولاً إلى تعزيز الصحة النفسية والتمكين في التعامل مع تحديات العيش.

يركز هذا العنوان على بحث المنظومات الفكرية متفاعلة مع البيئة والانفعال والأوجاع الجسدية والسلوك والشغل على تأثيراتها المتبادلة في تعامل الأسرة مع قضاياها ومشكلاتها، ثم يتحول إلى كشف التحريفات الإدراكية المولدة للصراع، وصولاً إلى تقديم نموذج تطبيقي يتم تدريب الأسرة وأفرادها عليه.

تشكل الأفكار (الإيجابية، كما السلبية) محور منظومة متفاعلة تضم كل من البيئة والانفعالات والسلوك والاستجابات الجسدية. تؤثر الأفكار على كل من هذه الأركان، وتعود فتتأثر بها بدورها. وتشكل في مجموعها عناصر خبرة الإنسان الحياتية. وأي تغيير في أي ركن سوف يؤدي إلى تحديد طبيعة العناصر الخمسة للمشكلة التي تعاني منها الأسرة أو أعضاؤها، مما يحدد مجال التدخل المطلوب لحل المشكلة. على إن الأفكار هي أكثر العناصر تأثيراً في سواها، (باديسكيوغرينبرغر، 2001).

### 1- البيئة:

إذا ابتدأنا بالبيئة التي تعيش فيها الأسرة وتتحرك، فإننا نجد أنها تؤثر على تشكيل أفكار أعضائها، كما تؤثر على إدراكات الأسرة وتوجهاتها الفكرية. ذلك أن البيئة تشكل عادة طريقة إدراكنا للأمور وتعاملنا معها خلال عمليات التنشئة (أنماط التفاعل والأدوار ضمن الأسرة، نظام السلطة، التوقعات والواجبات، ونظم القيم الهادية)، كلها تشكل أفكارنا بما فيها من تحريفات (سيتم بحثها في العنوان التالي). كما أن البيئة الثقافية والسياسية والاقتصادية تشكل بدورها أفكارنا وتوجهاتنا ونظرتنا إلى أنفسنا وإلى الدنيا وأولوياتها.

وفي المقابل فإن أفكارنا تؤثر في البيئة بدورها، من هنا يحدث التغيير.

وعلى عكس بقية الكائنات الحية التي تستجيب لمؤثرات البيئة، فإن الإنسان كائن تحريضي في المقام الأول. فهو يغير في بيئته، مما يتجلى في تقدم الحضارة، كما يتكيف مع بيئته إن لم يستطع تغييرها. وتلعب الأفكار دورها الهام في التأثير في البيئة، كما أنها تُلوّن معطيات هذه البيئة كذلك. فالشخص ذو الأفكار الاضطهادية الشكاكة يرى أن البيئة والناس من حوله يتآمرون عليه ويريدون به شراً. والإنسان ذو التفكير الإيجابي يرى أن الدنيا بخير وناسها بخير وبالتالي يقبل على الدنيا. والإنسان ذو التفكير الواقعي يوازن في نظرته للدنيا والناس ما بين الإيجابيات والسلبيات (الدنيا لها وعليها، والناس لهم وعليهم)، وبالتالي يميز بين مختلف الحالات والوقائع.

## 2- الانفعالات:

العلاقة ما بين الأفكار والانفعالات وثيقة جداً بدورها. أفكارنا تحدد نوعية انفعالاتنا. كيف ندرك الأمور ونفسرها وأي معنى نعطيه لها يحدد استجاباتنا الانفعالية، فإذا رجعنا للشخص ذي التفكير الاضطهادي فإن تفكيره هذا سيثير لديه بلا شك مشاعر الغضب والعداء ضد الآخرين. وأما من يرى أن الدنيا والناس فيهما خير، فتثار لديه انفعالات الرضى والطمأنينة والارتياح. كذلك هو الحال في العلاقات الأسرية: إيجابية أفكار أي عضو في الأسرة، أو سلبيتها تجاه الأفراد الآخرين سوف تثير لديه انفعالات الود والرضى، أو انفعالات الإحباط والمرارة والغيظ.

إليك الحالة التالية: ثلاثة أرباب أسر يعملون في مؤسسة، صرفوا من الخدمة. كل منهم فسر هذا الصرف على طريقته واستجاب انفعالياً تبعاً لذلك.

- **الأول** يرى أنه صرف من الخدمة لأنه فاشل، وأنه لطالما لم يحالفه التوفيق في العمل. سوف يشعر بالحزن أو اليأس، وبالتالي فسينكفئ سلوكياً وينزوي عن الدنيا والناس ويدخل في عملية جلد للذات.

- **الثاني** يرى أنه ضحية عملية كيد وتآمر ضده (إنهم ضدي). سوف يشعر بالغضب العارم والحقد، وسوف يشن حملة على المؤسسة وناسها.

- **الثالث** رأى الصرف فرصة له (إذ كان يفكر في ترك الوظيفة والانخراط في عمل حر). سوف يخطر في باله أن هذا الصرف يشكل مكسباً لأنه سوف يحصل على كامل التعويضات المالية، على العكس مما لو استقال من تلقاء ذاته. بالطبع فإن استجابته الانفعالية سوف تكون السرور والحماس، وسوف ينطلق سلوكياً لتحقيق مشروعه.

الموقف هنا هو ذاته تم إدراكه بطرق ثلاث مختلفة أدت إلى استجابات انفعالية مختلفة، وأطلقت ردود فعل سلوكية مختلفة. كذلك هو حال التفاعلات ضمن الأسرة أو مع محيطها: كيف تفسر الوقائع، وأي دلالة تعطى لها (دلالات سلبية أو إيجابية) سوف تحدد الانفعالات ضمن الأسرة أو تجاه محيطها.

## 3- العلاقة ما بين الأفكار والسلوك:

يشيع في الحياة اليومية تفسير الانفعالات بردها إلى المواقف والحالات التي تعترضنا، وبالتالي يصبح السلوك المتماشي مع الانفعال هو الاستجابة الطبيعية للموقف. إلا أن كبار اختصاصيي العلاج المعرفي يرون أن ما بين الموقف وكل من الانفعال والسلوك هناك حلقة مفقودة تتمثل في تفسيرنا لذلك الموقف، أو تلك الحالة والدلالة التي أعطيناها إياها. هذا التفسير الفكري هو الذي يثير كلاً من الانفعال والسلوك معاً، وليس الموقف بحد ذاته بالضرورة. ذلك ما بيناه في مثال الأشخاص الذين صرفوا من الخدمة. فليس الصرف من الخدمة بحد ذاته هو ما أثار الانفعال والسلوك الملازم له. والدليل هو اختلاف تصرف كل من الأشخاص الثلاثة.

من هنا أهمية الشغل على الأفكار الصريحة أو الضمنية أو الخواطر أو الذكريات التي تصاحب سلوكات الصراع والتباعد أو التهجم في الأسرة، وفي الحياة عموماً. الزوج الذي يعود إلى المنزل بعد نهار عمل طويل وينعزل رأساً في غرفته أو يتنحى جانباً أو يشاهد التلفزيون، قد تفسر زوجته سلوكه بأنه تعبير عن عدم اهتمامه بها أو أنه تعبير عن ارتباطه بعلاقة أخرى (تسيء الظن به). وتكون استجابتها بالطبع مشاعر متفاوتة من الحزن أو الغضب أو العداء، وقد

تنفجر في وجهه وتدخل في صراع معه تكيل فيه الاتهامات. وقد تستدعي العديد من الذكريات حول برودة الزوج نحوها مما يصعد من انفعالاتها وسلوكاتها العدوانية. أما إذا فسرت سلوكه على أنه راجع إلى الإرهاق أو ضغوط غير معتادة في العمل، أو إلى مشكلة حدثت له، فستبرر له على الأغلب برودته. وقد تسارع إلى الاهتمام والعناية به، وإبداء مشاعر العطف والحنان نحوه.

وبالمقابل فالسلوكات تعود فتشكل أفكارنا. فمن يدخل في حالة صراع مع آخر سوف تتوارد في ذهنه كل الأفكار التي تصف هذا الآخر بالسلبية والسوء ونوايا إلحاق الأذى أو الانتقام إلخ... كذلك فإن سلوكات التقرب أو التودد تجاه شخص آخر سوف تثير بدورها أفكاراً متلازمة مع مشاعر إيجابية تجاهه: تبيان خصاله الطيبة، أو أعماله، أو استحقاقه للحب والتقدير، إلخ...

### 4- الأفكار وردود الفعل الجسدية:

تؤثر الأفكار كذلك على استجاباتنا الجسمية. فبإزاء فكرة أنك تناولت طعاماً فاسداً من نوع الوجبات السريعة، سوف تحس بأحاسيس آلام في المعدة أو شعور بالغثيان. وإذا اعتقدت أنك تناولت دواءً منشطاً فعلى الأغلب أنك تحس بالحيوية. وإذا فكرت بأن الجو خانق أثناء وجودك في غرفة مكتظة سوف تشعر بالاختناق. وإذا اعتقدت أنك قد تكون مصاباً بمرض خطير فسوف تشعر بفقدان الحيوية الشديد، وقد يتدنى لديك جهاز المناعة وتخار قواك. وإذا قدرت أن مشهد البحر على الشاطئ جميل فسوف تحس بأحاسيس الانشراح والاسترخاء.

وهكذا فأفكارنا وتقديرنا للأمور سوف تنعكس على أحاسيسنا الجسدية، ذلك أمر حيوي معروف. فتقدير موقف ما على أنه يحمل الخطر والتهديد، أو موقف العداء سوف يؤدي آلياً إلى تعبئة الجسم المعروفة للهروب أو الهجوم. ومن تأثير الوساوس المرضية المعروفة على الصحة الجسدية، رغم أنها قد تكون بدون أساس فعلي (لا توجد إصابة مرضية قابلة للتشخيص الطبي). كذلك الحال إذا تعرض شخص لموقف فسره على أنه استفزاز. فعلى الأغلب سوف يتوتر

ويعبئ جسده للمواجهة ورد الاساءة. ذلك ما يحدث في بعض الأسر من سلوكات التوتر المؤدية إلى الشجار بعد أن يستبد الغضب بالشخص فيهتاج ويفقد سيطرته على ذاته، ويقدم على ما يندم عليه فيما بعد حين تهدأ الخواطر.

وبالمقابل فإن الأوجاع الجسمية تعود فتصعد من وتيرة الأفكار. من المعروف شعبياً أن الإنسان الغاضب الذي دخل في حالة هياج جسمي يفقد صوابه، مما يدفع وسطاء الخير إلى تهدئته وصولاً إلى مساعدته على تحكيم عقله (تشغيل الأفكار الواقعية). وقد يفسر أحد المرضى الأعراض الجسمية التي يحس بها على أنها دلالة مرض خطير، مما يؤدي به إلى حالات متفاوتة من الذعر. وفي المقابل فإن ممارسة الرياضة، التنزه في الطبيعة، الاسترخاء، وكلها تهدئ الجسم من خلال إزالة حالة الاستنفار، تؤدي بدورها إلى الهدوء الانفعالي والارتياح الذهني فتصبح الأفكار أكثر اتزاناً وإيجابية وتسامحاً مع الذات والدنيا.

في العمل مع الأسرة لا بد من الشغل أحياناً، وتبعاً لنوع المشكلات ومتطلباتها، على الأركان الخمسة: البيئة، الأفكار، الانفعالات، السلوكات، الاستجابات الجسمية. وكل تحسن على صعيد ينعكس إيجاباً على بقية الصعد، فيعمل على تحسنها بدورها في نوع من التعزيز المتبادل، (باديسكيوغرينبرغر، 2001).

## رابعاً: استكشاف التحريفات الإدراكية والسيطرة عليها

تتراوح الأفكار عادة ما بين إيجابية بناءة، وواقعية علمية، وسلبية معطلة. ولكل إنسان سوي نصيبه المتفاوت من هذه الثلاثية. وكلما زادت الأفكار الإيجابية والواقعية تمكن الإنسان من التعامل الناجح مع ذاته ومحيطه وقضاياه الحياتية. إلا أن كل إنسان يحمل عبأه من الأفكار السلبية تجاه الذات والمحيط. تشكل هذه الأفكار السلبية معوقات فعلية في التعامل مع الواقع والآخرين وفي النظرة إلى الذات. وتصل الإعاقة حداً مرضياً في بعض الاضطرابات النفسية الصريحة من مثل الاكتئاب، القلق المرضي، والأفكار الاضطهادية، (Dattilio, 1998).

هنا تنحسر القدرة على التعامل مع الواقع والحياة عموماً بقدر استفحال الأفكار السلبية وسيطرتها على الإدراك والعمليات الذهنية. أطلق خبراء العلاج المعرفي تسميات مختلفة على هذه الأفكار السلبية واستخلص كل منهم قائمة منها. منهم من أطلق عليها تسمية الافتراضات الخاطئة التي تطمس الواقع، ومنهم من أطلق عليها تسمية التحريفات المعرفية أو الأفكار المغلوطة.

تتخذ هذه الأفكار المغلوطة طابعاً ذهنياً آلياً يختلف عن التفكير المدقق الذي يحاكم الأمور ويحكم عليها. إنها ترد إلى الذهن بشكل عفوي على شكل خاطرة، أو ذكرى، أو مشهد يفرض نفسه على الموقف بشكل يكاد يكون لاإرادياً. إنها بمثابة لمعة ذهنية، حكم على الموقف ورده إلى تفسير مسبق. وقد تتخذ طابع ذكرى من ذكريات الطفولة حيث يرد الفرد ما يحدث له حالياً إلى حالة شبيهة حدثت له في طفولته، وتكون من نوع الخبرات السلبية أو المؤلمة: ذكرى توبيخ من قبل الأب أو المعلم، أو ذكرى مشهد تم الحكم فيه على الشخص بشكل سلبي أو اتخذ شكل إدانة بالتقصير أو العجز أو السوء إلخ. . .

وهناك مجموعة نمطية منها استخلصها خبراء العلاج المعرفي أبرزها ما يلي:

1- **الاستنتاجات الاعتباطية التي لا تقوم على دليل واقعي**: يستنتج الأب مثلاً حين يتأخر ابنه المراهق عن العودة المحددة إلى المنزل لمدة زمنية قصيرة بأن هذا الابن غير مسؤول، أو لا يقيم اعتباراً لتعليمات الأب، أو هو متمرد، أو مستهتر. نطلق هذا الحكم على الفتى بدون حوار واستفسار لمعرفة سبب التأخير. هنا يقفز الأب إلى الاستنتاج مباشرة فيطلق حكماً جاهزاً بدون تحليل واستقصاء. وتكثر هذه الاستنتاجات الاعتباطية في علاقات الصراع ما بين أفراد الأسرة، أو مع المحيط.

2- **التجريدات الانتقائية**: هنا تسلخ المعلومات من سياقاتها الموقفية فيتم التركيز على بعض التفاصيل (السلبية عادة)، بينما تهمل التفاصيل الإيجابية، أو لا يتم إدراكها. لا يرى الشخص في الآخر إلا خصاله أو سلوكاته السلبية ويتغافل عن إيجابياته. وهو ما يثير الصراع بينهما لأن الشخص الثاني يشعر بالغبن: لقد تطلع إلى أخطائي ولم ينظر إلى محاسني. ويؤدي ذلك في العائلة

إلى أحكام متبادلة مجتزأة كل واحد لا يرى في الآخر إلا جانباً واحداً مدعاة للملامة أو الإدانة، تؤدي إلى الصراع مع إحساس بالمرارة والغبن عند كل منهم. ففي مقابل حكم الأول على الثاني بأنه مقصر أو مهمل إلخ. . . يحكم الثاني على الأول بأنه ظالم أو غير منصف. وكلا الحالتين تفجران الصراع.

3- **التعميم المفرط**: يتم تعميم تفصيل واحد أو اثنين أو حادثة واحدة أو اثنتين في موقف معين على كل المواقف المماثلة في كل زمان ومكان، وسواء أكانت تنطبق أو لا. هنا تعمم الغلطة وتتخذ شكل الحكم على الشخص بأنه مستهتر. إذا فشل الشخص مرة يحكم على ذاته بأنه فاشل، وإذا لم يوفق في علاقة يحكم على ذاته بالعجز وبأن لا أحد يريد إقامة علاقة معه.

يؤدي هذا النمط من التفكير المعمم إلى تضييق نطاق الحياة: فتجربة واحدة سيئة أو فاشلة تعني في هذه الحالة أن كل مرة ستجد نفسك في تجربة مماثلة ستكون سيئة. من التعابير الدالة على التعميم المفرط يتكرر تعبير: دوماً، لا أحد، كل الناس، ولا واحد، لن يكون بمقدوري أن أثق بأي كان بعد اليوم، سأكون دوماً حزيناً، سوف أعامل دوماً بشكل غير منصف. قد يتضمن التعميم بعض الحقيقة إلا أنه يبالغ فلا يعود المرء يرى شيئاً آخر أو وجهاً آخر، أو إمكانية أخرى، في حالة من تجاهل تنوع الوقائع. وهو ما يجعل نظرته إلى العالم جامدة أحادية ونمطية.

4- **التضخيم والتحجيم**: تعطى الأشياء أو الوقائع أو التصرفات في هذا النوع من التحريف الإدراكي حجماً مضخماً بشكل مفرط، أو يتم التقليل من شأنها بحيث تبدو وكأنها لا شيء. مثلاً تضخم دلالة هفوة ما أو سلوك فردي فتنعت بعظائم الأمور، بينما يحط من شأن بادرة طيبة أو سلوك طيب، بحيث يصبح أمراً لا يعتد به ولا يقاس عليه. ويغلب في التضخيم والتحجيم أن يقع الفرد في حالة الصراع مع الآخر في الأسرة والحياة عموماً، بتضخيم أخطاء الآخرين وهفواتهم بينما هو يقلل من شأن هفواته أو أخطائه الذاتية؛ يدين الآخر بينما يتسامح مع الذات. كذلك هو الحال في الأسرة حيث يضخم أحد الوالدين أخطاء الأولاد ويبالغ فيها بينما يعتبر أخطاءه مسألة لا تستحق التوقف عندها، وإذا تم

التوقف عندها فتعتبر أمراً غير ذي بال. الغلطة الصغيرة عند الآخرين تعتبر بمثابة تقصير فادح، بينما تعتبر عنده ذاته بمثابة هفوة لا يعتد بها. هذا ما يحدث لدى الشخص المكتئب في الأسرة حيث يرى كل ما هو سلبي في حياته من خلال مجهر يكبر المشكلات ويضخمها، بينما هو ينظر إلى إمكاناته وفرصه من الجانب الآخر من المجهر الذي يؤدي إلى تصغيرها والمبالغة في الإقلال من شأنها.

5- **الشخصنة والرد إلى الذات:** هنا ترد الأمور الخارجية إلى أسباب ذاتية مع أنه لا دليل على المسؤولية الذاتية؛ وهو ما يسمى جلد الذات. يتهم الشخص نفسه بأنه هو المقصر أو المسؤول عن أحداث وقضايا ليس له دور فعلي في وقوعها. تلوم الفتاة ذاتها مثلاً لنزاع والديها معتبرة أنهما يتنازعان بسببها، ويا ليتها لم تولد. وتلوم الأم المصابة بالاكتئاب نفسها على تقصير أبنائها، فهي التي قصّرت في حسن رعايتهم وإعدادهم. وكلما شكت الزوجة من أمر يعتبر الزوج أنه هو المقصود، وهو من يتحمل المسؤولية. تقوم الشخصنة على خلفية لاواعية من الشعور بالذنب الذي نمى وترسخ في نفسية الشخص خلال تنشئته الأولى، ومعاملة أهله له وصب الملامة عليه، مما يولد الاستعداد للاكتئاب.

6- **التفكير الأحادي المجتزأ:** يقوم على التفكير تبعاً لمبدأ الكل أو لا شيء. النجاح والفشل كليان: فإما نجاح كامل، أو فشل كلي. يتناسى الأب مثلاً نجاحات ابنه ويفتش عن التفاصيل التي لم تتم العناية بها، بما يتحول إلى نوع من تصيد الأخطاء. كذلك هو الحال في حكم الزوجين على بعضهما وعلى حياتهما: إما أن تكون نعيماً كلها، أو هي فاشلة. يلغى في هذه الحالة التقدير الواقعي والنظرة المتوازية للأمور بما لها وما عليها، بإيجابياتها وسلبياتها. وهو ما يؤدي إلى الكثير من أوجه الصراع الأسري الذي يتنكر لواقع أن كل فرد في الأسرة له وعليه، عنده إنجازاته وعنده أوجه قصوره. ذلك مدخل آخر لسوء التفاهم واضطراب التواصل والتفاعل في الأسرة. فطالما يرى واحدهم أن الأمور إما أبيض أو أسود، وأن ليس هناك حالات رمادية وسيطة بين الحدين، فلن يستطيع أن يقدر الآخرين حق قدرهم، فيعترف بما لهم ويحاسبهم على ما عليهم.

7- **ضيق الأفق الإدراكي**: هنا يركز الشخص على أحد عناصر الموقف ويعجز عن رؤية كل العناصر الأخرى. وهو ما يمنعه من حس تقدير الأمور من خلال وضعها في نصابها، وإدراك تلويناتها وتمايزاتها والعوامل المتعددة المتدخلة فيها عادة. ينتزع عنصر من الموقف ويتم إسباغه على الموقف كله. إننا أشبه ما نكون حين ننظر إلى الأمور من خلال تواجدنا في نفق ما. لا نرى إلا ما يظهر على الجانب الآخر من النفق وتفوتنا رؤية المشهد الطبيعي بأكمله. على صعيد الأسرة، فإن لكل فرد نفقه ورؤيته المحدودة، مما يسجن كل منهم في نطاقه الإدراكي المحدود. وهو ما ينطبق على الذاكرة الانتقائية في استرجاع الخبرات المتبادلة بين أعضاء الأسرة، حيث يركز كل منهم على نقطة وينسى كل ما عداها، كما ينسى سياقاتها وظروفها. يؤدي الإدراك الانتقائي للسلبيات إلى تهويل الأمور، مما يتلاقى مع التضخيم: تصبح المخاوف والهواجس، والتوترات مبالغاً فيها لأنها تشغل نطاق الرؤية بكامله وتحجب ما هو خارجاً عنها. وهو ما يشكل بدوره العديد من أسباب سوء التفاهم والتباعد والصراع.

8- **قراءة الأفكار**: عندما يقرأ شخص ما أفكار شخص آخر يفترض أنه يعرف كيف يفكر الآخرون وبماذا يفكرون، وما هي رغباتهم، وذلك بدون الاستفسار والاستيضاح والحوار والتأكد مما يفترض. مثلاً يفترض أحد أفراد الأسرة أن الآخر يتصرف بالشكل الذي يتصرف به لأنه غيور، أو أن الزوجة مهتمة فقط بمال زوجها، أو أنه يتستر على نواياه خوفاً من انكشافها. يستنتج الشخص من خلال قراءة أفكار شخص آخر أنه على يقين من صحة وصواب الحكم الذي يطلقه على هذا الآخر، ويتصرف على أساس هذا الاستنتاج؛ مما يورطه في الصراع والاتهامات المتبادلة: الأول يظن بالثاني السوء مثلاً، بينما الثاني يتهم الأول بالتجني.

كما أن قراءة الأفكار قد تنصب على كشف نوايا الآخرين تجاهنا. يقول الشخص عندها آه إنه يضمر لي الشر، أو إنه يبغي استغلالي أو استغفالي. وهو ما يولد مشاعر الشك والحذر التي تصل في حالاتها المرضية إلى مشاعر الاضطهاد.

تتواجد هذه التحريفات الإدراكية والأفكار والافتراضات المغلوطة بمقادير متفاوتة من حيث نوعها وشدتها ومدى انتشارها (هل تقتصر على بعض أفراد الأسرة، أم هي عامة تصبغ نوعية حياة الأسرة بطابعها). وكل إنسان لديه تحريفاته الإدراكية، كذلك هو شأن كل من الزوجين والأولاد. وهي تتدخل عادة في تحديد نوع التعامل والتواصل بين أعضاء الأسرة.

يرث كل من الزوجيين قدراً من التحريفات خلال تربيته في أسرة المنشأ، ويعيد تفعيلها في العلاقة الزوجية والوالدية، والعلاقات مع المحيط والتصرف تجاه وقائع الحياة. يتشكل لدى كل من الزوجين ما أطلق عليه أحد أقطاب العلاج المعرفي «**نظرية شخصية**» عن ذاته وعن أدواره الزوجية والوالدية، ومعايير توجيه خياراته وسلوكاته. تشكل هذه النظرية الذاتية طريقة إدراك الفرد وأفكاره التلقائية (الآلية)، وبديهاته الحياتية في نظرته إلى نفسه، وتفاعله مع الآخرين. إنها تلعب دور تنظيم الوقائع والأحداث في الأسرة والمحيط. كما تتولد خلال أساليب تنشئة الأبناء وخصوصيات ظروف كل مولود، وكذلك دلالته ومكانته، ونوعية علاقة كل من والديه وإخوته معه، «**نظرية شخصية**» إدراكية توجه رؤاه ومواقفه وسلوكاته. وحيث أن لكل فرد في الأسرة نظريته الشخصية الخاصة التي تتلاقى في جوانب مع النمط العام السائد في الأسرة وتختلف في جوانب أخرى سيتولد عن ذلك شبكة من النظريات الشخصية في الأسرة التي تحدد أنماط العلاقة والتفاعل، التقارب والتباعد، الخضوع والمجابهة بين مختلف أعضاء الأسرة. قد تتلاقى إدراكات الأسرة في جوانب معينة. إلا أن هناك دوماً تباينات بين النظريات الشخصية لمختلف أعضاء الأسرة، مما يؤثر على الانسجام والتوافق والتفاهم والتآلف، حيث يتمترس كل منهم ضمن إطار رؤية وقناعة خاصة به. وهنا تعمل أنواع التحريفات الإدراكية والأفكار المغلوطة لدى كل منهم بشكل آلي.

وكلما زاد مستوى صحة الأسرة النفسية وتماسكها وانسجامها وتلاقيها حول مشروع حياتي نمائي، قلّت التحريفات الإدراكية والأفكار المغلوطة في نظريات أعضائها الشخصية. وعلى العكس كلما زاد اضطراب الأسرة وتفشت فيها

الصراعات وحالات التصدع على اختلافها دل ذلك على استفحال النظريات الشخصية القائمة على التحريفات الإدراكية والأفكار المغلوطة.

## خامساً: الشغل على تعديل الأفكار المغلوطة

هناك عدة طرق لتعديل الأفكار المغلوطة. نكتفي بالشغل على أشهرها وأكثرها منهجية وفاعلية، مما يمكن لأعضاء الأسرة ذاتهم تطبيقها على واقعهم بعد التدريب عليها. نبدأ بمثال سبق أن أوردناه حول الزوج الذي يعود إلى المنزل متجهماً وينزوي في غرفته بدون تواصل مع الزوجة. تشعر الزوجة بانفعالات من مثل الضيق، أو الغضب أو التوتر لسلوك الزوج. يبدأ المعالج المعرفي بالسؤال. عن ماذا حدث تحديداً: الزوج يعود متجهماً وينزوي بدون تواصل مع الزوجة. يتم عندها استعراض الانفعال الأشد الذي شعرت به الزوجة (ولنقل أنه الغضب). تتمثل الخطوة التالية في سؤال الزوجة عن الفكرة أو الخاطرة التي وردت في ذهنها عندما غضبت من زوجها. وقد يكون هناك أكثر من فكرة أو خاطرة. من مثل: إنه لا يهتم بي، إنه لا يقدرني، لقد تغير، منذ مدة وهو متباعد على هذه الحال إلخ...، (حجازي، 2012 «ب»).

نتوقف عند الفكرة التي خطرت في ذهنها عندما غضبت. وقد تكون إنه لا يقدرني ولا يحترمني. هذه الفكرة هي التي اثارت غضبها (عدم احترام زوجته وتقديره لها) وليس كونه رجع متجهماً وانزوى. كان بمقدورها أن تفكر مثلاً أن مشكلة جدية أو نزاعاً حدث معه في العمل، وأنه مهموم. عندها قد لا تشعر بالغضب وإنما قد تشعر بالتعاطف معه وتبادر إلى الاطمئنان عنه والاهتمام به. قد تكون فكرتها التي رافقت انفعال الغضب تجاه الزوج من نوع التحريفات الإدراكية التي تتخذ طابع التعميم من موقف واحد على مجمل العلاقة الزوجية، أو من نوع الاستنتاج غير الواقعي حيث لم تتأكد من أسباب تجهمه، أو من نوع التجريدات الانتقائية حيث تسلخ حالة تجهم الزوج وإنزوائه عن سياقاته في العمل والحياة الزوجية. ولذلك تتمثل الخطوة التالية في تحليل فكرة الزوجة (إنه لا يحترمني ولا يقدرني) والتي أثارت غضبها. وهنا يساعد

المرشد المعرفي الزوجي على رصد كل البينات والأدلة والوقائع التي تؤيد فكرتها من مثل: تكرار تجهم الزوج وإنزوائه، تكرار حال التباعد النفسي بينهما حتى خارج العودة من العمل، تدني التواصل والحوار، انخراط الزوج في قضايا تخصه لا يشركها فيها ولا يحدثها عنها. وبعد استعراض كل الأدلة المؤيدة لفكرتها والتي تبرر غضبها، تتمثل الخطوة التالية في استقصاء الأدلة المناقضة لهذه الفكرة لدى الزوجة من قبيل: لطالما كان الزوج حريصاً على عائلته، ولطالما عمل وضحى من أجل توفير حياة طيبة وكريمة للعائلة، ولطالما وثق بزوجته وشاركها في مشاغله ومشاكله المهنية والمالية، ولطالما وقف بجانبها في أوقات الأزمات أو المرض ولم يوفر جهداً، كما أن حياتهما الزوجية، صحيح أنها ليست شهر عسل، وإنما لا زالت تسير بشكل طبيعي، بعد تاريخ ليس بقصير من الزواج.

في الخطوة التالية يقوم المرشد بمساعدة الزوجة على عمل موازنة ما بين الأدلة المؤيدة، والأدلة المناقضة لفكرتها بأن زوجها لا يحترمها ولا يقدرها ولا يهتم بها. ومن خلال هذه الموازنة والمقارنة سيتضح رجحان أحد طرفي الموازنة على الآخر. والأغلب هنا أن ترجح كفة الأدلة المعارضة لفكرة الزوجة. وهنا يصل التحليل إلى الخطوة الأخيرة من خلال السؤال عن الفكرة البديلة لفكرة الزوجة التي أثارت غضبها على سلوك الزوج. فإذا أخذنا بالاعتبار كل من الأدلة المؤيدة والمعارضة والموازنة بينها، فماذا تكون الفكرة أو الأفكار البديلة؟ قد تكون الفكرة البديلة لفكرة الزوجة التي أثارت غضبها على سلوك الزوج من مثل: كلا إنه يهتم بأسرته ويقدرني، أو لطالما كان بجانبي وحرص على علاقتنا الزوجية وعلى الأسرة، أو تكون الفكرة البديلة: يبدو أنه يمر بأزمة ذات شأن في عمله، قلبت مزاجه وأثرت على سلوكه وتجاهله لي إلخ... مع بروز هذه الفكرة الإيجابية البديلة لا بد أن تهدأ ثورة الزوجة وينحسر غضبها، وقد يستبدل هذا الغضب بمشاعر التعاطف مع الزوج وتقديم الرعاية للتخفيف عنه والوقوف إلى جانبه في أزمته.

وقد تكون الموازنة أميل إلى التعادل ما بين الأدلة المؤيدة وتلك المعارضة

لفكرة الزوجة في أنه لا يقدرها ولا يهتم بها. عندها تبرز فكرة واقعية هي مزيج من الإيجابية والسلبية، من مثل: تلك هي الحياة الزوجية فيها فترات تقارب وفترات تباعد وخصوصاً بعد طول مدة الزواج، وضرورة الاهتمام بقضايا الحياة والمستقبل. أو من قبيل لا زالت حياتنا الأسرية والزوجية طبيعية رغم مظاهر البرود، وتلك هي الحياة عموماً لها وعليها. وكذلك هي العلاقات والناس لهم وعليهم. هذه الفكرة الواقعية وأمثالها سوف تؤدي بدورها إلى تهدئة ثورة الزوجة وغضبها، فتتحول إلى شيء من الاتزان الواقعي باعتبار أن رصيد الحياة الزوجية لا زال معقولاً ويتجاوز سلبياتها. هنا أيضاً يفتح باب تفهم الحالة وإمكانية انطلاق الاستفسار والحوار والمساندة.

ما حدث في هذه السلسلة من الخطوات هو محاكمة الأفكار المغلوطة القائمة عل التعميم أو الاستنتاج غير الواقعي، أو التجريد الانتقائي، وصولاً إلى تصحيحها وإحلال أفكار واقعية أو إيجابية مكانها تفسر حالة الزوج بشكل عقلاني. تمثل هذه العملية نموذجاً تطبيقياً للتفكير الإيجابي الذي يفتح أبواب التفاهم والوفاق أو حل المشكلات الزوجية، إضافة إلى ما يتركه من ارتياح عاطفي ووجداني لدى كل من الزوجين يدفع بهما إلى زيادة التقارب والتوادد والشراكة، وبالتالي يعمل على تعزيز صحتهما وصحة الأسرة النفسية.

على أن فكرة الزوجة قد تكون فعلية وليست من نوع الأفكار التحريفية والمغلوطة. قد يتضح أن هناك تاريخ طويل من البرود والتباعد بين الزوجين، مع خلفية من تفجر الصراعات بينهما على أمور تافهة من قضايا الحياة اليومية. وقد يتضح عند المجابهة أن الزوج بدوره يأخذ على زوجته الكثير من عدم الاهتمام به وعدم الوقوف بجانبه وعدم التقدير لمتاعبه وتضحياته، لأنها غارقة بدورها في الجري وراء قضاياها. وقد يتضح أن هناك مشكلات فعلية في الحياة الزوجية تهدد تماسك الأسرة. وأن غضب الزوجة هو رد فعل على تاريخ من التباعد والتباين، أكثر من كونه رد فعل آني ظرفي على حالة واحدة أو عدد محدود من حالات التجهم والتجاهل. الغضب هو رد فعل على الكيل الذي طفح. في هذه الحالة لا يندر أن ينفجر الشجار بين الزوجين، حيث يطرح كل منهما مخزونه

المتراكم من الملامة والاتهام، والإحباط، مما ينتهي بمزيد من التباعد وعدم التقدير بينهما.

إذا كانت المشكلة واقعية فعلياً بعد البحث والتحليل، قد يقترح المرشد على الزوجين الانخراط في جلسات إرشاد زوجي لعلاج سوء التوافق بينهما، وإعادة المياه إلى مجاري حياتهما الزوجية والأسرية.

في هذه الطريقة يتم تدريب كل من الزوجين أو أفراد الأسرة (إذا كانت عملية إرشاد أسري) على طريقة تعديل الأفكار المغلوطة التي عرضنا عناصرها، وهو نموذج يتم التدريب عليه خلال عدد من الجلسات، مع واجبات بيتية يتم فيها رصد المواقف في الأسرة ومع المحيط، وما رافقها من انفعالات، وما أطلقته من أفكار أو خواطر أو حتى ذكريات ماضية. يدون كل منهم هذه المواقف ومكوناتها في سجل يحتفظ به بين الجلسات. ويتم العمل عليها تبعاً لخطوات النموذج خلال الجلسة. وبذلك يتم العلاج والتدريب على الطريقة في آن معاً. وعندما يتمكن كل فرد في الأسرة من المشاركين في العملية الإرشادية من استيعاب الطريقة بشكل مناسب يستطيع، بعد انتهاء العلاج أو في مراحله الأخيرة، اللجوء إليها وتطبيقها لتعديل حالاته المزاجية الانفعالية وتصحيح أفكاره ونظرته إلى ذاته والآخرين.

على أن المشكلات الزوجية قد لا تكون راجعة إلى أفكار مغلوطة فقط، بل هي تعود إلى قصور في مهارات إدارة الحياة الزوجية أو الأسرية. هنا يلجأ المرشد إلى تدريب الزوجين على أساليب التواصل الفعّال والتفهم المتبادل وحل المشكلات الزوجية والحياتية. وقد يتم تدريبهم على أساليب التحكم بالغضب والانفعالات، وأساليب التعامل مع الأزمات والتحصين ضد الشدائد والضغوطات إذا كانت هي المولدة للصراع الزوجي.

يبقى الاحتمال الأخير وهو وصول الحياة الزوجية إلى مأزق فعلي يقوم على معطيات واقعية. هنا قد يطرح التغيير وقضايا إنهاء العلاقة الزوجية (انفصال بمعروف).

## سادساً: التفكير الإيجابي وتنمية التفاؤل

التفاؤل هو من المكونات الرئيسية للتفكير الإيجابي الذي يتميز بالتفاؤل من حيث التعريف. كما أن التفاؤل يتصف بالأساس بالنظرة الإيجابية إلى الذات ومساعيها، والى الحياة وإمكاناتها والى الناس وما فيهم من خير. وكل من التفاؤل والتفكير الإيجابي هما نتائج طاقات الحياة النامية حين تتوفر لها فرص الانطلاق والانفتاح والإقبال على الدنيا، والإيمان بالقدرة على تحقيق الأهداف، من خلال تدبر السبل والإيمان بإمكانات الوصول استناداً إلى تعبئة الإمكانات والقدرات وعقد العزم والمثابرة والتصميم، وحسن تقدير الواقع بإمكاناته ومعوقاته، (Carver and Scheier, 2002).

كل مشروع حياة زوجية وأسرية لا بد له من الارتكاز على قاعدة من التفكير الإيجابي وما يتضمنه من آفاق التفاؤل والأمل اللذين يختلفان عن الرجاء بالخلاص وانتظار الفرج، بل هما نتاج تعلم وتدبير وإرادة وتوجه في النظر إلى الذات والحياة.

### 1- التفاؤل والتدريب عليه:

التفاؤل مهارة مكتسبة ويمكن تعلمها وتقويتها، وهي على علاقة وثيقة بالصحة حيث تقوي جهاز المناعة. التفاؤل يمهد السبيل لإطلاق الطاقات والقدرات بينما أن التشاؤم يقتلها. والتفاؤل يبحث عن الإيجابيات والإمكانات الخفية حتى في أكثر مواقف الحياة سلبية. المتفائلون يتجاوزون إمكاناتهم ويوظفونها إلى حدودها القصوى. كل منا يحمل في قلبه «نعماً» أو «لا»، ولو أن كليهما ليس قطعياً ودائماً. رجحان «نعم» هو التفاؤل ورجحان «لا» هو التشاؤم، (Seligman, 1998).

يؤدي التفاؤل إلى النجاح والمثابرة وبذل الجهد في حالة حفاظ على معنويات مرتفعة، وبالتالي يعود النجاح فيرفع من مستوى التفاؤل والثقة بالنفس والدافعية والحماسة.

كل أسرة بحاجة إلى والدين متفائلين يتوليان زمامها، وحين تتساوى

القدرات والإمكانات فإن الأسرة المتفائلة هي التي تنمو وتحقق الصحة النفسية، وبالتالي ففي غياب القناعة الراسخة بفرص النجاح الذاتي لا يتوصل الإنسان حتى ولو كان الأكثر موهبة ومثابرة إلى النجاح.

تثابر الأسرة المتفائلة رغم عثرات الحياة وحتى رغم خيباتها الصريحة، إنها لا تتراجع أمام أسوأ العقبات التي تغرق الأسرة المتشائمة في اليأس. تبلغ أهمية الأسر المتفائلة أقصاها في الظروف ذات الضغوط العالية والقدرة على وسائل المواجهة والخروج من الأزمات.

يميل الأطفال عادة إلى التفاؤل بشكل واضح نظراً لطاقة الحياة والنماء الدافعة لهم، ويتعلم الأطفال التشاؤم من أمهاتهم. فالأم المتفائلة تعلم التفاؤل لأبنائها من خلال النمذجة (القدوة)، وكذلك فالأم المتشائمة تعلم التشاؤم لأبنائها. والأطفال المتشائمون، وكذلك الكبار لا يحققون كل إمكاناتهم حتى ولو كانوا موهبين وذوي ذكاء عالٍ، بينما يتجاوز المتفائلون إمكاناتهم في الرياضة والدراسة والعمل والحياة عموماً.

في قلب ظاهرة التشاؤم توجد ظاهرة العجز وهي الحالة التي تجد فيها الأسرة ذاتها غير قادرة على التأثير في الأحداث التي تعيشها، وعكسها هي ظاهرة السيطرة أو التحكم أو القدرة على التأثير في الأحداث من خلال الأفعال الإرادية.

التفاؤل الفاعل هو الذي يتصف بالواقعية وبالقدرة على رؤية إيجابيات وسلبيات وضعية معينة واتخاذ القرار بالإقدام أو التحفظ والتحوط. وبالتالي فالتفاؤل لا يعني النظر إلى العالم على أنه وردي،، أو انتظار الفرج وحلول السعد.

## 2- التفاؤل والتشاؤم وأسلوب التفسير والتفكير:

2-1 كل من التفاؤل والتشاؤم هو أسلوب في التفكير، وفي تفسير الوقائع والأحداث يمكن تعلمهما: هناك التفاؤل المتعلم والتشاؤم المتعلم. طريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل بل هي

تتوقف على الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي تعطيها الأسرة لذاتها ولمكانتها في الحياة، (Seligman, 1998).

**2-2** يتكون أسلوب التفسير من ثلاثة أبعاد: الديمومة، درجة التعميم، والإرجاع إلى خصائصنا الشخصية.

أ. **الديمومة**: إزاء أي عثرة أو محنة يرى المتشائم أنها قدر لا فكاك منه وأنها ستدوم ولا مجال للخروج منها أو عمل شيء بصددها. أما المتفائل فيرى أن العثرة أمر عابر (أزمة وتمر) رهن بظرف مؤقت، وبالتالي فهناك أمل وهناك إمكانية للعمل.

ب. **التعميم**: يعمم المتشائم الحدث أو الأزمة على كل الوضعيات الحياتية (لا جدوى، ما في شيء ماشي)، أما المتفائل فيحصر الأزمة أو العثرة في موضعها ولا يعممها على بقية الأوضاع الحياتية: إذ بإزاء العثرة هناك نجاحات أخرى كثيرة، وأن العثرة لها حدودها ولا تمس كل الحياة.

ج. **الرد إلى الذات**: المتشائم يضع اللوم على ذاته فهو الفاشل أو المقصر أو المخطئ أو المتسبب بالأزمة. أما المتفائل فإنه يحمي ذاته ويرى في العثرة نتيجة تدخل عوامل خارجية غير مؤاتية لا تؤذي صورة الذات أو الحكم على قيمتها.

وهكذا فإن المتشائم هو ضحية أفكار محرفة في تفسير الواقع لا تقوم على بيِّنات فعلية: نحن هنا بصدد كل من التعميم والرد إلى الذات مما تم بيانه أعلاه. أما المتفائل فيظل واقعياً في نظرته النسبية إلى الأمور، وبالتالي تظل أبواب الفعل مفتوحة أمامه.

**2-3** يؤدي رجحان أسلوب التفسير المتشائم إلى أربع نتائج: اكتئاب، استسلام وتدني استثمار الإمكانات الذاتية، تدني النجاح، وتدني المناعة ضد الأمراض التي تتفاقم. كما يؤدي إلى اجترار الأفكار السوداوية التي تعطل العمل وتوقف المساعي. كما أن الاستسلام قاتل بل هو فتاك على مستوى الصحة (مختلف الأمراض المزمنة)، كما على مستوى الحياة والنشاط والعمل. وهكذا تقعد الأسرة المتشائمة ملومة محسورة.

### 3- التدريب على التفاؤل:

يقوم التدريب على التفاؤل ودحض التفسيرات المتشائمة على طريقة تعديل الأفكار في العلاج المعرفي. فبإزاء أي حدث أو وضعية ولدت الأفكار التشاؤمية وما يتبعها من حزن واستسلام يتعين محاكمة الأفكار أو الاعتقادات الخاطئة وتتم في أربع خطوات.

**3-1 الأسانيد الواقعية**: التي تبين خطأ الاعتقاد الخاطئ وكيف أن أفكارنا تحور الواقع باتجاه التضخيم أو التعميم أو الإدانة الذاتية، وينشط التفاؤل المتعلم من خلال مقاومة هذه الاستجابات السلبية والتخلي عن الرؤية التي ليس لها ما يبررها.

**3-2 التفسيرات البديلة**: إن أي حدث أو واقعة يحتمل تفسيرات عديدة. فالدرجة المتدنية في امتحان قد تعود إلى: استعداد غير كاف للاختبار، أو حالة تعب أو مرض، أو صعوبة المادة، أو شروحات غير كافية للدرس، أو تشدد مفرط في الامتحان، أو هي تعود إلى ضعف فعلي في المادة وعجز عن استيعابها. يلجأ المتشائم عادة إلى السبب الأقل ملائمة أي تعميم الضعف والعجز الذاتي وديمومته ورده إلى أسباب شخصية، كما يلجأ إلى الأسباب الأكثر سوداوية التي تؤدي إلى التفشيل الذاتي.

**3-3 الآثار والأبعاد**: هل نتائج التفسير السلبي المتشائم كارثية فعلاً؟ هل هي قدر محتوم، أم هناك احتمالات أخرى وجوانب أخرى وإمكانية إجراءات بديلة تخفف من المسألة أو تجد لها علاجاً؟ هل هناك مبالغة تطمس جوانب حل ممكنة غفلنا عنها؟

**3-4 الجدوى**: حتى ولو كان التفسير المتشائم صحيحاً، فهل هو مجدٍ أم لا؟ إذا لم يكن مجدياً ويفتح السبيل إلى القيام بجهد لإيجاد حل فلا يجوز التمسك به واجتراره والاستسلام لليأس. من الأفضل صرف النظر عنه والبحث عن كل السبل المتاحة لإيجاد حل.

**3-5 التعبير عبر الأصوات الداخلية**: هي وسيلة تساعد على تنفيذ هذه الطريقة في تغيير الأفكار المتشائمة كالتالي: تفتش الأسرة عن صديق تثق بحسن

نواياه وتطلب إليه أن يعبر بلسانها عن الاعتقاد المغلوط وينطق به في أشد صيغة إدانة واتهاماً.

وتقوم الأسرة من جانبها بدحض أفكار الإدانة التي قدمها، من خلال مجادلته في الأسانيد والبيانات التي عرضها، ثم تقدم الأسرة التفسيرات البديلة الممكنة للواقعة التي تدحض التشاؤم، أو محاكمة الآثار والعواقب وتبيان أنها ليست كارثية ولا هي نهاية المطاف، وأخيراً تجادل الأسرة ذاتها في جدوى التفسير المتشائم. ويمكن للأسرة هنا اتباع خطوات سجل الأفكار وتعديلها بتسجيل الأفكار المتشائمة وتقوم بمحاكمتها: ما يؤيدها وما يفندها وصولاً إلى أفكار بديلة أكثر وعياً وأبعد عن التشاؤم.

وأخيراً توصى الأسرة بالتمسك بشعار: التفاؤل المستنير ذي العيون المفتوحة جيداً على الواقع، وخصائصه ومتطلباته: تلك هي الوسيلة التي توصل الأسرة بعيداً.

# الفصل السادس

# الأسرة وإدارة ضغوط الحياة

**تمهيد:**

الضغوط هي مكون أساسي من مكونات الحياة. فكل مرحلة عمرية لها تحدياتها وأعباؤها ومهامها، وبالتالي ضغوطاتها. ولكل حالة حضارية تحدياتها وتهديداتها كما فرصها، وبالتالي فلها ضغوطاتها. كانت حياة الأسرة في الماضي تتصف بالاستقرار من حيث الأوضاع والمكانة والفرص وتوزيعها. وأتت عملية التحضر السريع تحمل فرصاً كبرى، إلا أنها جلبت ضغوطاً لا تقل أهمية نتيجة للتحديات المتزايدة التي فرضها التحول السريع من حياة الاستقرار إلى حياة الدينامية الفائقة. بعض هذه التحديات تولد ضغوطاً إيجابية تستحث الهمم وتعبئ الطاقات لأخذ النصيب من الفرص، وبذل المزيد من الجهود والعطاء للدخول في حلبة النمو المتسارع. ولكن بعضها الآخر يشكل ضغوطاً سلبية تستنزف طاقات الجسم وصحة النفس. ليس أقلها الحاجة إلى التكيف مع عالم متسارع التغيير وحافل بالمفاجآت، والأخطار محلياً وعالمياً، وتقلبات الاقتصاد وفرص العمل، وتزايد متطلبات الحياة والزواج وبناء أسرة. ولا نغفل عن تحولات الأدوار في الأسرة وبين الآباء والأبناء وتبدل الكثير من المكانات، وتزايد طموحات الناس وإغراقهم بغواية الاستهلاك؛ مما لا تتوفر للجميع الموارد الضرورية للدخول في حلبة التباري فيه، ناهيك عن طوفان الإعلانات والإعلام وإثارته، وإشعار الناس بالهامشية إذا لم يواكبوا موضاته.

يعالج هذا الفصل كلاً من: مفهوم الضغوط وعواملها وآليات تأثيرها، عرض لمختلف أساليب التعامل مع الضغوط ووسائل التحصين ضدها. وهو ما يحرر الفرد والأسرة من التعرض لخطر استنزاف طاقاتها الحيوية الجسدية والنفسية، ويدخرها كي توظف في خوض غمار الضغوط الإيجابية الدافعة إلى المزيد من السعي والجهد وتحقيق المزيد من الإنجاز والنماء، في عالم يحكمه قانون القوة.

## أولاً: مفهوم الضغوط وآلياتها وعواملها

**تمهيد:**

لازمت الضغوط الإنسان منذ وجوده على الأرض. الحياة من حيث التعريف هي سلسلة من التحديات والمواجهات والشدائد في مقابل فرصها وما توفره لنا من إمكانات. عملية النمو في مختلف مراحلها منذ الطفولة الأولى وحتى الشيخوخة هي سلسلة من التحديات والمجابهات والاختبارات التي نخوض غمارها، والتي تحمل توتراتها وشدائدها، كما إطلاق طاقات النماء. هناك تحديات وضغوطات يجابهها الإنسان فتصلب عوده وتمرسه بالتمكن من حياته، وأخرى تشكل أعباء تولد المعاناة والاضطراب.

ضمن هذه الحالة العامة تتفاوت الضغوط التي تمارس على مختلف الشرائح الأسرية. كما تتفاوت الضغوط تبعاً لمدى تماسك الأسرة وسلامة بنيانها وانسجامها وتمكنها من حسن إدارة حياتها. وفي كل الأحوال هناك دوماً ضغوط تمارس على الفرد والأسرة والجماعة متفاوتة في شدتها ومختلفة في نوعها. وكل أسرة أو فرد يملك إمكانات متباينة بدورها للتعامل الناجح مع الضغوط. ولقد تم تطوير برامج فعّالة للتعامل مع مختلف أنواع الضغوط والتحصن ضدها والوقاية منها، وصولاً إلى تحويلها إلى فرص للتمكن وبناء الاقتدار والنمو، (علي اسماعيل، 2008).

**1- تحديد مفهوم الضغوط:**

يشيع في العربية استخدام كلمة «ضغط وضغوط» للدلالة على المصطلح

الأجنبي Stress المأخوذ من علم الفيزياء في الأساس، حيث يعني ممارسة قوة ضغط أو شد على جسم ما وقياس تأثير هذه القوة على حالته وما يطرأ عليها من تحول. أقرب تصور لذلك هو ممارسة شد على حبل إلى أقصى طاقة احتماله بحيث ينقطع بعدها، وقياس مدى مقاومته. ومنها على الصعيد الجسمي اختبار Stress الشائع طبياً لفحص مدى قدرة القلب على المقاومة، وبالتالي قياس حالته الصحية. ويتكرر في العامية قول «أعصابي مشدودة» للدلالة على توتر الحالة الجسمية بسبب الأعباء أو التحديات وما تشكله من إجهاد. وهناك في العربية كلمة «شدة» هي الأقرب للتعبير عن المصطلح الأجنبي، وجمعها شدائد، والتي تعني تحديات وضغوط تضع الإنسان في حالة أزمة، وتحمل معنى التعرض للخطر. قد تكون كلمة شدة وشدائد أكثر تعبيراً عن هذه الحالة من كلمة ضغط وضغوط.

ليس هناك تعريف محدد ومتفق عليه للضغوط النفسية. ولو أنها تطرح كموضوع في مجال العمل وأعبائه وتحدياته، وفي مجال الدراسة ومتطلباتها للنجاح، ومجال الحياة العامة والاجتماعية، ومجال الأسرة وأطوار حياتها وظروفها، ومجال العلاقات بين البشر.

## 2- ثلاث وجهات نظر حول الضغوط:

تبين أدبيات الموضوع أن هناك ثلاث وجهات نظر في مجال دراسة الضغوط:

- الضغوط كاستجابة للتهديد.
- الضغوط كتهديد بحد ذاتها.
- الضغوط بمثابة أمور داخلية متعلقة بالفرد ذاته.

### 2-1 الضغوط كاستجابة للتهديد:

هناك علاقة ما بين الضغوط وبقاء الإنسان من خلال كل آليات المجابهة والدفاع عن النفس والبحث عن وسائل الحماية التي يتزود بها الإنسان منذ الولادة لمجابهة تحديات الحياة وأخطارها. وتتمثل هذه الآليات في تعبئة

فسيولوجية عضلية لمواجهة التهديد والخطر. فالإنسان إزاء أي موقف يشكل تهديداً لحياته أو سلامته أو مكانته سيعبئ طاقاته الجسمية للمواجهة. وأكثر استجابات المواجهة تتمثل إما في القتال أو الهروب. فإزاء تهديد الحقوق أو المكانة أو الأطفال والأسرة يجابه الإنسان ويدخل في عراك. وإزاء خطر داهم من مثل انفجار أو حريق أو فيضان أو حيوان ضار أو شخص معتدٍ، لا قبل لنا بمواجهته، نلجأ إلى الهروب والتجنب والابتعاد عن الخطر. تلك آلية فطرية لدى الإنسان منذ القديم الذي كان يحتاج إلى تعبئة أقصى طاقاته الحيوية لمواجهة التهديدات التي تعترضه من الضواري أو من غوائل الطبيعة.

ولكي تتم التعبئة توجه الأميجدالا الدماغية المسؤولة عن التعلم الخاص بانفعالات الخوف والغضب إشارة إنذار إلى التلاموس الذي يشغل الجهاز العصبي السمبتاوي المسؤول عن تنشيط الغدد الصماء ولتعبئة الجسم: تتسارع ضربات القلب، يتسارع التنفس، يزداد التوتر العضلي حيث يرتفع ضغط الدم، يزيد إفراز الكولسترول والسكر في الدم باعتبارها وقود النشاط الحركي المفرط والمفاجئ. وبالمقابل يعمل الجهاز العصبي السمبتاوي على إيقاف عمل الجهاز الهضمي (مما يسبب انقباض المعدة والأمعاء ويولد الإحساس بالألم في حالة الرعب)، وتتسع حدقة العين لمزيد من حدة البصر وتزداد حدة السمع. وينشط الجهاز السمبتاوي الغدة الكظرية (الغدة فوق الكليتين) فتفرز هرمون الأدرينالين الذي يشغل حالة الغضب الضرورية للقتال أو هرمون النور أبينفرين الذي يطلق حالة الخوف تبعاً لما إذا كان المرء سيدخل في معركة قتال، أم يخشى على سلامته فيهرب ويتجنب. ومن هنا إحساس المرء بنوع من قوة الاندفاع الهائلة حين يغضب ويتشاجر، أو هو يشعر بقدرة كبيرة جداً على سرعة الحركة هروباً من الخطر. ذلك هو جهاز التعبئة لمواجهة الأخطار الحيوية. إلا أن نشاطه بشكل مستمر سوف يؤدي إلى أضرار جسمية تتمثل في إيقاف الهضم، ووظيفة التكاثر والقدرة على النشاط الجنسي، والنمو وإصلاح الأنسجة المصابة، وتراجع عمل جهاز المناعة ومقاومة الالتهابات.

إلا أن الحياة المعاصرة أدخلت الإنسان في حالة فريدة؛ فمن ناحية هناك

الكثير من المثيرات التي تحرك جهاز التعبئة الجسمية للقتال أو الهروب الذي كان ذا أهمية حيوية حين كان الإنسان القديم يواجه الأخطار، ومن ناحية ثانية تمنع الاعتبارات الاجتماعية الراهنة الإنسان من المجابهة من خلال القتال أو الهروب، حيث يطلب إليه الحفاظ على هدوئه وتوازنه وكبح جماح انفعالاته وسلوكاته.

وهكذا يعبئ الإنسان خلال يومه للقتال أو الهروب ولكن يمنع عليه ذلك، مما يبقى حالة التعبئة بدون تفريغ. وهو ما يؤكد أعراض الضغوطات المعروفة على صعيد الاضطرابات الوظيفية الجسدية أو على صعيد التوترات النفسية وآثارها. وقد لا تكون التهديدات والتحديات التي تعبئ الجسم من خلال نشاط الجهاز العصبي السمبتاوي كبيرة ومحددة المدة. إذ هناك في المقابل تراكم لضغوطات صغيرة مزمنة تحرك الجهاز السمبتاوي بدون أن نتنبه لها. وهو ما يؤدي إلى تراكم التوتر في الجهاز العضلي ويرفع من السكر والكولسترول، ويجهد القلب والشرايين، ويعيق عمل الجهاز الهضمي. وهنا يجد المرء ذاته بعد حين قد أصيب بالتعب والإجهاد، ويعاني من مختلف الاضطرابات المعوية العضلية، أو القلبية؛ لأن طاقة التعبئة لا تجد التصريف والتفريغ المناسب لها كي يستعيد النظام الحيوي توازنه. كل وظائفنا الجسدية تقريباً قد تتأذى إذا تراكمت الضغوط واستمرت التعبئة الآلية للمجابهة أو الهروب، مما يظهر في الأعراض التالية: صداع، صداع نصفي، اضطراب معدي، إمساك أو إسهال مزمن، فشل جنسي، فشل الإباضة، انقطاع الحيض، فقدان الشهية، الربو والتهاب الشعب، ارتفاع السكر أو الكولسترول، أعراض تنفسية، تدني المناعة وتدني إصلاح الأنسجة، ترقق العظام والكسور الإصابة بالبرد، تفاقم السرطان، تسارع الشيخوخة، أمراض المفاصل، والاكتئاب. وهي كلها ما يطلق عليها أمراض العصر الناتجة عن تراكم الضغوطات.

في مقابل الجهاز العصبي السمبتاوي المسؤول عن تعبئة الجسم للقتال أو الهروب، هناك الجهاز الباراسمبتاوي المسؤول عن حسن سير الوظائف الحيوية: الهضم، استقرار ضربات القلب والدورة الدموية، النمو، نشاط جهاز المناعة

وإصلاح إصابات الأنسجة، نشاط وظيفة التكاثر والنشاط الجنسي، حالة الارتياح العصبي، انتظام اليقظة والنوم إلخ. . . والواقع أن الكثير جداً من إستراتيجيات التدخل لعلاج الضغوطات والوقاية منها تشتغل تحديداً على تنشيط الجهاز الباراسمبتاوي المسؤول عن الحياة الطبيعية، والحد من فرط نشاط الجهاز السمبتاوي، (حجازي، 2014 «ج»).

**2-2 الضغوط بمثابة تهديد بحد ذاتها:**

هنا يتم التركيز على آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسدية مما أشرنا إليه للتو. ويتم العمل على تدارك تفاقم الضغوط لوقاية الصحة العامة من آثارها. وهنا تتم دراسة مختلف أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان. فإذا أخذنا الأسرة مثلاً نرى أنها تتعرض راهناً للعديد من مسببات الضغوط.

- هناك ضغوط البيئة الطبيعية من ازدحام سير يحرق الأعصاب في التنقل من المنزل إلى العمل أو الدراسة. وتزايد تلوث الهواء والماء وتدهور البيئة البحرية، وتراكم ملوثات الصناعة واستهلاك الآلات والأدوات الكهربائية.

- وهناك ضغوط البيئة الاجتماعية/الاقتصادية من مثل ضغوط التراكم السكاني، وأزمات الاقتصاد وفرص العمل والبطالة، وارتفاع تكاليف الزواج وما ينجم عنه من أزمات عنوسة وتأخر سن الزواج، وإفراط في التباري الاستهلاكي وما يولده من مقارنات محبطة. وهناك ضغوطات الدراسة والتخصص وولوج الشباب إلى سوق العمل، وهناك ضغوطات السكن وفقدان روابط الحماية التقليدية، ويضاف إلى ذلك كله ضغوطات عدم الاستقرار السياسي والأمني وأخطار الصراعات المحلية والإقليمية. كلها تشكل سيلاً مستمراً من الضغوطات التي تعبئ الإنسان بدون أن يتمكن من تصريفها بالقتال أو الهروب، أو بدون أن تتاح له فرصة كافية لعلاجها والوقاية منها.

**2-3 الضغوط بمثابة أمور تتعلق بالفرد ذاته:**

من المعروف أن هناك فروقاً فردية بين الناس في القدرة على مجابهة التحديات. تتراوح هذه الفروق ما بين أدنى درجات المجابهة حيث سرعان ما

يقع الفرد ضحية الضغوط وآثارها، وبين درجات وسطى من المجابهة يتمكن فيها الناس من مقاومة التحديات والتعامل معها بحيث لا يتأثرون إلا بالتحديات الكبيرة جداً، فتظهر لديهم أعراض الضغوط. ويقع غالبية الناس ضمن هذه الفئة الوسطى من التعرض للضغوط. وهناك فئة قليلة قادرة على التعامل مع تحديات شديدة وخارجة عن المعتاد ويخرجون من الامتحان العسير بأقل قدر من الضغوطات وآثارها السلبية. هناك العديد من العوامل الذاتية المسؤولة عن هذه الفروق سيتم نقاشها في عنوان مستقل. قدم لنا هذا المنظور (الضغوط وصلتها بالعوامل الذاتية) صيغة لتحديد الضغوطات أصبحت مكرسة في الدراسات حول الموضوع وتحديد درجة الضغوط التي يمكن أن يعاني منها فرد معين. ترتبط هذه الصيغة ارتباطاً وثيقاً بإدراك الشخص وتقديره للموقف المولد للضغوط ومدى خطورتها وتهديدها. فهي إذاً ترتبط بطريقة إدراكنا للموقف: كيف نفسر خبراتنا وظروفنا ونتوقع مستقبلنا يؤدي كما هو معروف إما إلى الارتياح إذا كان التفسير إيجابياً لصالحنا، أو هو يؤدي إلى الشعور بالشدة ويطلق استجابات الطوارئ إذا كان التفسير سلبياً. وبالتالي فإن معادلة مستوى الضغوط تصبح كما يلي:

إدراكنا لموقف مهدد، أو متطلبات زائدة عن الحد = حالة الضغوط

إدراكنا لمستوى إمكاناتنا ومواردنا

فإذا قدر شخص ما أن الموقف يحمل تهديداً أو يفرض عليه أعباء ومتطلبات زائدة عن الحد. وإذا رأى من ناحية ثانية أن إمكاناته وموارده (قدراته الشخصية، ومدى توفر المساعدة والدعم والحماية من الآخرين) متدنية فإنه سيعاني من الضغوط. وتزداد معاناته وآثارها الجسمية والنفسية كلما اختلت المعادلة لصالح التهديد والتحدي وحجم المتطلبات، وكلما تدنت نظرته إلى قدراته وإمكاناته وموارده على التعامل معها.

وبالمقابل فقد يتعرض شخص آخر للموقف ذاته بما يحمله من تحديات ومتطلبات، إلا أنه يدرك أن لديه القدرات والمهارات والإمكانيات، ولديه وسائل جيدة للحصول على الدعم والمساندة والحماية، فإنه سيتمكن من التعامل مع الموقف بنجاح ولن يعاني من الضغوط، أو القليل المعتاد منها. فالذعر الذي

يصاب به شخص عندما يشب حريق في منزله، لأنه يخشى على سلامته ولا يدري كيف يتعامل معه، لا يصاب به رجل الإطفاء المتخصص بالتعامل مع الحريق ويملك وسائل إطفائه.

وهكذا فكلما كان إدراكنا للموقف مضخماً وكان تقديرنا لإمكاناتنا وقدراتنا متدنياً زاد خطر تعرضنا للضغوط وآثارها السلبية على الصحة الجسمية والنفسية.

كما أن الفرد الواحد نفسه يتفاوت تعرضه للضغوط. فهو قد لا يعاني إلا القليل، أو يعاني بشكل معتدل من التحديات والمتطلبات المألوفة لديه والتي تمرس بالتعامل معها. إنما يعاني بدرجة أكبر تجاه المواقف المستجدة غير المألوفة والتي لا يملك مهارة للتعامل معها، أو خبرة في شأنها.

وهكذا فحين نقوم بتقدير الضغوط التي نتعرض لها بشكل واقعي موضوعي وكل من المتطلبات والأعباء والتحديات، ونقدر في الآن عينه قدراتنا ومهاراتنا وإمكاناتنا الذاتية وتلك التي نستطيع توفيرها من خلال مساعدة الآخرين لنا، يمكننا أن نتصرف في المطالب والأعباء والتحديات بشكل واقعي يضمن لنا حسن التعامل مع الموقف، (حجازي، 2014 «ج»).

## 3- خصائص الضغوط:

هناك عدة خصائص للضغوط لا بد من الوعي بها، أبرزها ما يلي: مراحل الضغوط، الضغوط السلبية والضغوط الإيجابية والمقارنة بينها، منحنى الضغوط ومصفوفتها، وأفكار خاطئة حول الضغوط لا بد من توضيحها.

### 3-1 مراحل الضغوط:

وجد العلماء أن الضغوط تولد ردود فعل جسمية ونفسية تمر بثلاث مراحل يمكن التنبؤ بها، إذا كانت هذه الضغوط على درجة عالية من الشدة أو استمرت فترة طويلة نسبياً من الزمن. هذه المراحل هي: مرحلة الإنذار (اليقظة والتنبه للخطر)، ومرحلة المقاومة، وآخرها مرحلة الانهاك.

تمثل مرحلة التنبه أو الإنذار رد الفعل الجسم الأولى للخطر أو التهديد، مما يعبئ الجسم من خلال تحرك الجهاز السمبتاوي (الذي أوضحناه أعلاه).

وهنا يظهر توتر الأعصاب وارتفاع ضغط الدم والسكر والكولسترول، وتقلص عضلات الرقبة والفكين والكتفين وعضلات أسفل الظهر (الديسك المعروفة)، زيادة التنفس وتسارع ضربات القلب، وتوقف نشاط الجهاز الهضمي. تلك هي مرحلة تهيؤ الجسم للمواجهة (القتال أو الهروب). ويبقى الجسم معبأ مستنفراً متوتراً إذا لم يكن من الممكن التعبير عن الغضب لاعتبارات اجتماعية.

بعد مرحلة الإنذار تأتي مرحلة المقاومة مع تزايد الضغوط أو استمرارها. وهنا تبدأ بوادر القلق والتوتر والشعور بالتعب والإرهاق، وعدم القدرة على الراحة والاسترخاء، ويصاحبها اضطرابات في الأكل والنوم. في هذه المرحلة تتراجع قدرة الشخص على التذكر والتركيز، وتتدنى قدرته على اتخاذ قرارات واقعية مدروسة. كما تتدنى قدرته على السيطرة على المواقف التي تعترضه.

فإذا استمرت مرحلة المقاومة بدون تصدٍ للضغوط وعلاجها يدخل الشخص في المرحلة الثالثة التي تتصف بالإنهاك. وهنا تظهر الاضطرابات المرتبطة بالضغط النفسي: صداع، صداع نصفي، توتر وعدم استقرار، سرعة الإثارة العصبية والانفعالية، ارتفاع ضغط الدم واستقراره مع ما يلازمه من ارتفاع في الكولسترول والسكر واضطراب وظائف الجسد وخصوصاً الجهاز الهضمي، (الهيجان، 1998).

### 2-3 الضغوط السلبية والضغوط الإيجابية:

ليست الضغوط سلبية كلها. فمنها ما هو سلبي معطل ومعيق، ومنها ما هو إيجابي يحفز ويعبئ الطاقات ويستنفر الإمكانات لخوض غمار تحديات الأعباء أو الأخطار. وبينما أن الضغوط السلبية معطلة ومعيقة للنمو فإن الإيجابية منها ضرورية في الحياة، إذ بدونها يبقى الإنسان في حالة الرتابة والسلبية والكسل مع كل ما يجره من تدني الإنجازات الحياتية.

وكما أن جسمنا مهيأ لمقاومة الأخطار والتهديدات فإنه مجهز في الآن عينه للانخراط في نشاط مواجه فاعل ومنجز هو الذي يحقق التقدم ويؤسس للتمكين (التمرس بالحياة واختباراتها والخروج أصلب عوداً).

أجرى العلماء مقارنة بين آثار كل من الضغوط السلبية والضغوط الإيجابية.

أما السلبية فتتلازم مع كل من انخفاض الروح المعنوية، الوقوع في الإرباك وفقدان السيطرة، الشعور بتراكم الأعباء (الإنسان المغلوب على أمره في العمل والحياة الأسرية ومطالب الحياة)، الشعور بالتشويش وفقدان القدرة على التركيز والتحليل واتخاذ القرار الصائب، الشعور بالأرق، الإحساس بالقلق، الخوف من الفشل نتيجة لفقدان السيطرة على الموقف، الشعور بالضعف والعجز المصاحب لتضخيم الأعباء، النظرة المستقبلية المتشائمة أو اليائسة، فقدان القدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة، التأزم والاحتقان الانفعالي، ويضاف اليها بالطبع الأعراض المرضية الجسمية التي أشرنا إليها.

وأما الضغوط الإيجابية فإنها تمنح دافعاً عالياً للعمل وإثارة الحماس والرغبة في التحدي، الإحساس بالقدرة على الفعل (نحن لها . . .)، زيادة القدرة على التركيز والتحليل واتخاذ القرار، زيادة القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر، الانفتاح على الدنيا والإقبال عليها بحماس وحيوية، الشعور بالقوة والثقة، القدرة على الاستمتاع في الإنجاز وثمار العمل وفي العلاقات الاجتماعية، التفاؤل بالمستقبل، والقدرة على الرجوع إلى الحالة الطبيعية عند المرور بانتكاسة عابرة أو تجربة غير سارة (القدرة على التجاوز والتعويض).

### 3-3 مصفوفة الأعباء والتحكم:

وضع العلماء مصفوفة تبين العلاقة ما بين مقدار الأعباء ومقدار السيطرة تتضمن أربع خانات لكل منها نتائج محددة على مستوى الضغوط.

يتراوح كل من محور الأعباء والسيطرة من صفر إلى 100 مروراً بالحالات الوسطى التي تتصف بالاعتدال 50%. المربع **الأول** يمثل الحالة التي تكون فيها الأعباء والمتطلبات متدنية، ويكون التحكم بالموقف متدنياً بدوره. هنا يقع الإنسان في الخمول والروتين والملل والفراغ الوجودي حيث ليس للحياة من معنى، وليس للعيش من هدف. إنه يعيش للأكل والشرب وتتراجع دافعيته للإقدام. هذه الحالة ليست سوية ولا هي معافاة إنما نمط الوجود النكرة حيث لا

يسعى الإنسان إلى شيء ولا يتحكم بالموقف. هذه الحالة مخالفة للطبيعة البشرية التي تبحث عن الانفتاح والإقدام والعمل والإنجاز والرغبة في تحمل المسؤوليات. فطاقات الحياة تبحث عن الإثارة والتحدي وخوض غمار التجارب والمواجهات والظفر فيها. إذا كانت هذه الحالة مفروضة فستؤدي إلى الهامشية وفقدان المكانة والدور.

في المربع **الثاني** هناك سيطرة وتحكم بالموقف ولكن ليس هناك من أعباء أو مسؤوليات أو تحديات. إنها حالة الباشا (سلطان زمانه) الذي كل شيء طوع بنانه، يتحكم بالموقف ولكن لا يطلب منه أي أعباء أو مجهودات. أبرز مثل على ذلك هو حالة الطفل المدلل في الأسرة: الكل في خدمته وتلبية رغباته وشهواته، بدون أن يطلب منه بالمقابل أي إلتزام إلا بالدرس وإلا بالنظام والانضباط. وبالطبع فإن هذه الحالة بدورها غير سوية ولا هي معافاة لأن الوجود يتحول إلى نوع من الطفيلية والاتكال على الآخرين بدون تجشم أي عناء بالمقابل.

أما في المربع **الثالث** فنحن بصدد الحالة النقيضة للباشا سلطان زمانه. هنا الأعباء فوق الطاقة تتراكم بشكل مزمن بدون أن يكون للشخص سيطرة عليها أو تحكماً بمقدارها وآلياتها. إننا بصدد الإنسان المغلوب على أمره الذي ينقاد إلى المعاناة بدون أن يكون له في اليد حيلة.

تراكم الأعباء واستمرار فقدان السيطرة على الموقف سوف يؤدي إلى الاحتراق المميز للمرحلة الثالثة من مراحل الضغوط. يعاني ويستسلم لقدره وتنتابه الأوجاع. أبرز مثل على ذلك المرأة المطلقة التي لا معين لها ولا معيل، والتي يفرض عليها جهود منهكة لتدبير أمور حياتها وحياة الأولاد الذين تركهم لها الزوج. إنها «حمّالة الأسية» كما يقول المثل الشعبي المصري. كذلك هي حال الأسر المهجرة التي اقتلعت من ديارها وتركت بلا رعاية أو معونة تتخبط في تدبير أمورها وتستسلم لقدرها الظالم.

أما المربع **الرابع** فيتميز بالأعباء والتحديات العالية مع درجة تحكم كبيرة بالموقف. نحن هنا بصدد أبطال الإنجازات الكبرى سواء في العلم أو في

الأعمال. إننا بصدد فئة الأشخاص ذوي الطموحات العالية الذين ينتقون تحديات كبيرة في مجالاتهم العلمية أو المهنية أو مجال الأعمال والصفقات. إنهم يضعون أهدافاً عالية لحياتهم ويعبئون طاقاتهم ويحسنون توظيف معرفتهم ومهاراتهم واستغلال الفرص التي يوفرها محيطهم في حالة من الدافعية العالية والحماس والرغبة والثقة بالنفس، وبذلك يحققون الإنجازات التي تخرج عن روتين الناس العاديين وأنشطتهم. تلك هي حالة التلميذ المتفوق كذلك: يضع لنفسه أهدافاً عالية في الإنجاز الدراسي، ويعبئ طاقاته وإمكاناته ويبذل الجهود الخارجة عن المألوف من موقع الثقة بالنفس والثقة بالقدرات الذاتية والتفاؤل الراسخ بتحقيق التفوق، (الهيجان، 1998).

هناك أسر تدخل ضمن فئة النخبة من شرائح المجتمع تخوض غمار بناء مكانة وتبذل الجهود الدؤوبة وغير المعتادة لتحقيق الهدف، تقع بدورها في المربع الرابع. الطموحات والغايات العالية لبناء حياة أسرية متميزة ومكانة اجتماعية تحظى بالاحترام تتلازم مع توظيف كل الطاقات والفرص وتنمية القدرات لبناء نوعية حياة متميزة يتلازم فيها السعي والجهد والإنجاز مع أخذ أكبر نصيب ممكن من متع الحياة.

تتلازم الصحة النفسية والأسرية مع الوسطية والاعتدال التي تشكل الحلقة الوسطى من المربع ما بين خاناته. إننا بصدد الاعتدال في كل من الأعباء والتحكم الذي يتلازم مع التوازن الحياتي. على أنه يتعين على الأسرة التي تبحث عن التمكين وبناء نوعية حياة مميزة الانطلاق من هذه الحلقة الوسطى بمثابة قاعدة وتتقدم نحو المربع الرابع (مربع التمكن والعطاء). قد تتراجع الأسرة إلى المربع الثالث (أعباء عالية مع تدني التحكم) حين تمر بأزمات أو محن حياتية، مما هو طبيعي. وقد ينكص الإنسان في حالة المرض الشديد إلى المربع الأول (لا أعباء ولا سيطرة)، أو يتحرك نحو المربع الثاني (الاتكالية بلا أعباء). إلا أن هذا التراجع وهذا النكوص يجب أن يظلا مرحليين وليس دائمين. تحاول الأسرة أو أحد أعضائها التراخي والاستسلام؛ إنما بهدف إعادة تعبئة الطاقات والانطلاق من جديد إلى الحلقة الوسطى السوية، ومنها التقدم نحو مربع

الإنجازات المتميزة. الضغوط السلبية قد لا يمكن تجنبها، إنما هي ليست قدراً مفروضاً ونهائياً.

نختتم هذا العنوان بتصحيح بعض الأفكار الخاطئة حول الضغوط.

- الضغوط ليست مرادفة للقلق وإنما هو استجابة لها.

- الضغوط ليست توتراً عصبياً، وإنما التوتر هو استجابة لها.

- الضغوط ليست سيئة، أو هدامة بالضرورة إذ يتوقف الأمر على كيفية إدراكنا لها.

- الضغوط ليست وقائع خارجية وإنما هي استجابة لهذه الوقائع والأعباء.

- الضغوط ليست استجابة للإثارة الزائدة (التعصيب) بل هي استجابة للمتطلبات الزائدة.

- ليس من المستحسن تجنب الضغوط إذ إنها تشكل ملح الحياة، الأنسب هو التمرس بحسن إدارتها والاستفادة من تجاربها.

## 4- الوعي بالضغوط واستكشاف مؤشراتها:

يستجيب الجسم بشكل تلقائي ومباشر للتحديات والتهديدات من خلال نشاط الجهاز العصبي السمبتاوي وتعبئة الجسم للمواجهة. وتتم هذه التعبئة في مراحل الضغوط الأولى قبل أن نتنبه لها بشكل واعٍ. ولذلك تشكل القدرة على الوعي بهذه التعبئة ومؤشراتها الجسمية والنفسية مهارة هامة في التعامل المبكر معها. ذلك أننا نعي عادة أحداث ووقائع العالم الخارجي من حولنا، إلا أننا لا نتنبه بنفس القدر لما يجري في عالمنا الداخلي جسدياً ونفسياً، إلا بعد انقضاء بعض الوقت وتراكم التوتر. المؤشر الأول والأهم يتمثل في التوتر العضلي الذي ينبؤنا بأننا واقعين تحت الضغوط، والذي يؤدي إلى عسر الهضم، الحد من القدرة على التعبير عن الذات والجسد، وتراجع الحيوية والنشاط.

ولقد وضع العلماء قائمة بالمؤشرات تساعدنا في التنبه لحالة الضغوط لدينا. وتقسم إلى أعراض جسمية وأخرى نفسية:

**4-1** أول المؤشرات الجسمية تتمثل في الظواهر العضلية وأبرزها:

تصلب الرقبة، ارتعاش اليد أو الأصابع، ارتعاش في عضلات الجسم (تحديد هذه العضلات)، صعوبة الهدوء والاستقرار في الجلسة أو في حالة الوقوف، التردد في الكلام وعدم انسيابه، صداع، شد عضلي، أوجاع الديسك، الحركات اللاإرادية، التعب المزمن وعدم القدرة على الراحة، التعب عند الاستيقاظ صباحاً، صعوبات النوم والأرق، السمنة غير العادية.

ويضاف إليها الاضطرابات الحشوية من مثل سرعة نبضات القلب، التنفس القصير، الدوار، القشعريرة، التعرق بدون مبرر من حرارة الجو المحيط، إحمرار أو حرارة في الوجه، سوء هضم، اضطرابات وأوجاع في المعدة والأمعاء.

**4-2** أما أبرز الأعراض النفسية فهي التالية:

التوتر النفسي والاستجابات الانفجارية، الهواجس المتكررة حول موضوعات محددة، الهموم وشغل البال، الأرق، النسيان وصعوبات التركيز، عدم الشعور بالطمأنينة وتوقع السوء أو حدوث ما لا تحمد عقباه، الغضب وانفجار الغضب لأتفه الأسباب، الشعور بالضيق وفقدان متعة الحياة، الكرب والاكتئاب، المخاوف، الامتعاض المسيطر على الحالة المزاجية، العدوانية وسرعة التهجم، تدني تقدير الذات، الإحساس بالعجز عن التحكم في الأمور وتسيير قضايا الحياة المعتادة.

**4-3** في خطوة ثالثة يكون على الشخص أن يتنبه لحالاته الجسمية والنفسية هذه ويرصدها:

ما الذي يحدث عضلياً، أو حشوياً، أو نفسياً؟ في أي المواقف تظهر واستجابة إلى ماذا؟ ومن المستحسن مراقبة الذات لمدة أسبوع للتأكد من مؤشرات الضغوط. ما هي المؤشرات العضلية والحشوية أو النفسية التي تحدث له؟ في أي موقف ظهر هذا المؤشر؟ ما هي الواقعة أو الحادثة أو العلاقة والتفاعل الذي ظهرت فيه، وما مدى تكراره؟

وتعطي عادات الأكل والشراب أهمية خاصة في تحديد مؤشرات الضغوط. ذلك أن هناك ارتباطاً مباشراً ما بين اضطراب عادات الأكل والشراب وحالة التوتر النفسي والقلق والاكتئاب. هنا يرصد الشخص كم كوباً من القهوة أو الشاي يتناول يومياً، كم عبوة من المرطبات، كم رغيف خبز، كم قطعة حلوى أو شكولاته، مدى الشره أو فقدان الشهية، مدى انتظام تناول الوجبات باعتدال، تعاطي العقاقير المهدئة أو المنشطة. كل إسراف في هذه الأمور يدل على حالة ضغوطات نفسية قد لا يعيها الشخص. ومن الهام كذلك أن يرصد مؤشرات تغير عادات الأكل والشراب لديه وكمياته، وأن يحاول استكشاف الظروف والأحداث التي أدت لذلك لأنها تكون وقائعَ مولدة للضغوط النفسية خصوصاً. ذلك أن اضطراب عادات الطعام والشراب وثيقة الصلة بالضغوط النفسية.

## 5- العوامل الذاتية للضغوطات:

تتعدد عوامل الضغوطات، كما سبق بيانه. فإضافة إلى الخارجية منها هناك عوامل ذاتية نابعة من الأسرة وأسلوب إدارتها لأمورها، أو هي فردية نابعة من الشخص ذاته وخصائصه. وهناك، كما هو معلوم، فروق فردية على المستويين الأسري والفردي في القدرة على مقاومة الضغوط والتعامل معها.

### 5-1 الضغوط الناتجة عن سلوكات الأسرة وممارساتها:

أ- أبرزها سوء تنظيم الأسرة لأمورها الحياتية وإدارتها: من مثل الفوضى في إدارة الميزانية بحيث تجد الأسرة ذاتها في مآزق مالية بعد مرور الشطر الأول من الشهر. وقد تكون هذه الفوضى في أسلوب التغذية مما يؤدي إلى مشكلات صحية مختلفة. أو في أسلوب الرعاية الصحية لأعضاء الأسرة. وقد تكون الفوضى في أسلوب تنشئة الأبناء ورعايتهم ومتابعتهم دراسياً بحيث تتراكم المشكلات والأزمات.

ب- سوء إدارة الوقت أو العجز عن البرمجة: مما يجعل الأعباء تتراكم والارتباكات تتزايد، وخصوصاً حين تميل الأسرة إلى تأجيل إنجاز مهامها الحياتية إلى آخر لحظة بحيث تتحول إدارة شؤونها إلى ما يسمى الإدارة

بالأزمات، فتطرح المشكلات دفعة واحدة وتتراكم المتطلبات، مما يولد الضغوط النفسية.

ج- قصور تحديد الأهداف واتخاذ القرارات: يشكل عاملاً هاماً من عوامل الضغوطات الأسرية. تعيش الأسرة يوماً بيوم، ولا تضع لها أولويات محددة وواضحة لإدارة حياتها. تندفع لتحقيق أهداف فرعية بينما تؤجل تحقيق الأهداق الرئيسية والحيوية، مما يضعها في المآزق. كذلك قد يطال القصور عدم القدرة على اتخاذ القرارات المدروسة، فتنخرط الأسرة في التسرع مما يوقعها في المآزق ويولد الضغوط كذلك.

د- الافتقار إلى مهارة حل المشكلات: تتخبط الأسرة أمام المشكلات الحياتية التي تعترضها وتفتقر إلى مهارة الدراسة العلمية للمشكلة: تحديد الهدف، البحث عن بدائل، مقارنة هذه البدائل ووزنها بمالها وما عليها، وصولاً إلى اتخاذ القرار بتبني البديل الأكثر جدوى والأقل كلفة والسير في تنفيذه.

قصور حل المشكلات يدخلها بدوره في مآزق تولد الضغوطات النفسية.

5-2 الصراعات الشخصية والصراعات مع المحيط:

تشكل مصدراً آخر للضغوط النفسية في الأسرة. فقد تكون الصراعات بين الزوجين أو بينهما وبين الأبناء، أو بين هؤلاء. وكلما تصعدت الصراعات وتكررت ازدادت الإحباطات ومشاعر الغيظ والمرارة والعداء والتهجمات المتبادلة. وكلها مولدة للضغوط النفسية، حيث تضع الصراعات الجميع في جو ضاغط متأزم يفتقر إلى الارتياح، بحيث لا يعود أي من أعضاء الأسرة يجد ذاته في هذا الجو المتوتر.

وقد تكون الصراعات مع المحيط (الجيران، والأقارب) فتحيط الأسرة ذاتها بجو من العداء والتباعد والخصومة والنبذ، وتفتقر إلى مهارة حسن الجوار والتساند والود المتبادل الذي يساعدها في أوقات الشدة. وحين تحدث مشكلة ذات شأن في الأسرة، أو تمر بفترة عصيبة فإنها لا تجد سنداً بجانبها. وهو ما يولد الضغوطات وآثارها النفسية الناجمة عن العداء والتباعد والعلاقات المتوترة، أو الناتجة عن فقدان السند في أوقات الحاجة.

ويشكل قصور الذكاء العاطفي عاملاً هاماً في توليد الضغوطات النفسية حيث يتدنى التفاهم والتوادد في العلاقات، وتتدنى القدرة على التبصر بالذات ومشاعرها وإدارة هذه المشاعر.

### 5-3 القلق والميل إلى القلق:

هناك أسر تتصف بسيطرة القلق والتوجسات عليها. تستجيب بالقلق للمصاعب حتى الصغيرة منها. وتنظر بتوجس إلى المستقبل. تخشى دوماً أن يحدث مكروه لها أو لأحد أعضائها من مثل قلق الأهل المبالغ على الأبناء وسلامتهم وصحتهم. تتوقع دوماً الأسوأ وبأن الأمور قد لا تسير على ما يرام. تطغى عليها الهموم وتعجز عن الارتياح والاستمتاع بمباهج الحياة. تنخرط في سلوكات تحوط وحذر تقيدها وتحط من عفوية حياتها وانطلاقها. تصبح دفاعية بما يؤدي إلى انحسار حياتها وحياة أفرادها. وهو ما يحرمهم من الانفتاح على الدنيا وخوض غمار تجاربها ومجابهة تحدياتها. تؤدي سيطرة القلق على الأسرة وأعضائها إلى شعورها بالضعف أمام تحديات الحياة، ويساورها التوجس في أن تكون عاجزة عن مجابهة أعبائها وتحدياتها.

إنها تبخس من إمكاناتها ومهاراتها وقدراتها في مقابل تضخيم أعباء الحياة وصعوباتها. وهي بذلك تصبح ضحية مميزة للتعرض للضغوط تبعاً لمعادلتها العامة التي سبق بيانها. ومن خصائص القلق والخوف والهواجس أنها قابلة للعدوى والانتشار من خلال النمذجة، بحيث تنتقل من الوالدين إلى الأبناء الذين يصابون بعدواها. وهو ما يربك حياتهم ويكون لديهم صورة عن الذات تفتقر إلى القدرة والقوة والمنعة. وكلها أسباب مولدة للضغوط.

### 5-4 الصحة النفسية والمرونة الاستيعابية:

لاحظ العلماء أن نسبة من الناس الذين يعيشون في ظروف تتسم بالمحن، ويتعرضون لأخطار داهمة (حروب، صدمات، كوارث، ويلات، فقر مدقع، إصابات وأوبئة) يخرجون منها بحد معقول من الأضرار النفسية والجسدية، ويتمكنون من متابعة حياتهم ونموهم بشكل مقبول. كما لاحظ العلماء أن الكثير من الأسر والجماعات تخرج بالحد الأدنى من الأضرار من التعرض لمثل هذه

المحن والأخطار الداهمة. ولقد أطلقت العديد من التسميات على هذه الظاهرة من مثل: المناعة ضد المحن، مقاومة الصدمات والشدائد، وكذلك المرونة الاستيعابية التي أصبحت المصطلح المعتمد للدلالة على هذه الظاهرة. تعني المرونة الاستيعابية القدرة على امتصاص الصدمات والضغوط والانحناء لها والعودة ثانية إلى الوضع الطبيعي (من مثل انحناءة نبتة الخيزران أمام الريح الشديدة والعودة ثانية إلى وضع الانتصاب). نحن هنا بصدد القدرة على التكيف وامتصاص الصدمات والعودة ثانية إلى الحالة الطبيعية. إنها قدرة الناس أفراداً وجماعات على التعامل مع الشدائد والمحن. قد يتخذ هذا التعامل طابع الارتداد إلى الوراء والعودة إلى الحالة الطبيعية واستئناف النمو والنشاط الوظيفي المعتاد. أو هو يؤدي إلى الاستفادة من التعرض للمحنة من أجل تطوير مناعة نفسية. تعد المرونة الاستيعابية من أفضل مقومات التعامل مع الشدائد والضغوط، بدلاً من الانهيار والاستسلام والوقوع في المرض أو الإقدام على سلوكات غير متكيفة.

أصبحت المرونة الاستيعابية من موضوعات الساعة وقفزت إلى واجهة الاهتمام في دراسات آثار المحن والشدائد على الشعوب والجماعات والأسر على حد سواء، مما يتجاوز التعامل مع الضغوط الحياتية المعتادة.

تتضمن المرونة الاستيعابية إذاً الخروج من المحنة بشكل إيجابي، والكفاءة في مواجهة الشدائد من خلال آليات تعامل فاعلة، وتوظيف تحديات المحنة واختباراتها في بناء حالة أكثر تقدماً من المناعة والحصانة النفسية. تلك هي حالة الأم المطلقة التي تعرضت لمظالم وأذى كبيرين خلال الطلاق، وتمكنها من تدبر أمرها وإدارة حياتها وحياة أبنائها بدرجة معقولة من النجاح. وتلك هي حالة الشعوب التي تتعرض للاحتلال والقمع والقهر والعسف، وتعيش في ظروف تصل حدود الاحتمال البشري، وتتابع حياتها وتخرج منتصرة بعد التحرير.

تشكل المرونة الاستيعابية القابلة للتنمية، أحد أبرز عوامل التعامل مع الضغوطات والتحصن ضد آثارها واكتساب المناعة ومزيد من القدرة على التمرس بالحياة. وتشكل الصحة النفسية الأسرية من حيث تماسك الأسرة

وتآلفها وتساندها وتوادها وتراحمها وتفاهمها أحدد أبرز عوامل نمو المرونة الاستيعابية.

كما تشكل التنشئة التي توفر الحماية والرعاية والحب والاعتراف والتقدير والطمأنينة القاعدية للأبناء، أحد أهم مرتكزات نمو المرونة الاستيعابية لديهم عندما يكبرون، (حجازي، 2014 «ج»).

## ثانياً: إدارة الضغوط والتحصن ضدها

**تمهيد:**

طور علماء الصحة النفسية العديد من الإستراتيجيات لتمكين الإنسان فرداً وأسرة من التعامل الفاعل مع الضغوطات، هذه الإستراتيجيات تتوزع ما بين التعامل مع العوامل الخارجية أو الذاتية، وبين التحصن ضد آثارها الجسمية والنفسية.

هناك مجموعة تنمية مهارات التعامل مع الواقع الخارجي أو الذاتي. وهناك مجموعة ثانية تركز على السيطرة على الآثار الجسدية للضغوط من خلال مهارات يتم التدريب عليها بدورها. وهناك مجموعة ثالثة تتعامل مع الآثار الإنفعالية للضغوطات وتعمل على الحد منها والتحصن ضدها. ومجموعة رابعة تتعامل مع أساليب التفكير الخاطئة والتي تؤثر على إدراك التوازن ما بين المتطلبات والأعباء والتهديدات، وبين إدراك الإمكانات والقدرات والموارد.

### 1- مجموعة السيطرة على آثار الضغوط الجسدية:

وتتمثل في فنيتين أساسيتين هما التنفس العميق والاسترخاء. وهما فنيتان يمكن التدريب عليهما في وقت قصير وبسهولة، كما يمكن تطبيقهما في مختلف أوقات اليوم وخلال زمن قصير.

تشترك فنية التنفس العميق مع فنية الاسترخاء في أنهما تتعاملان مع حالة التوتر العضلي الفسيولوجي الحشوي، كما أنهما تساعدان في السيطرة على المخاوف والقلق وانفعالات الغضب. إنهما تعملان على إيقاف عملية التعبئة

العضلية الفسيولوجية التي يحركها الجهاز العصبي المستقل (السمبتاوي)، وتحويل الجسم إلى حالة الاسترخاء واستعادة نشاط الوظائف الحيوية الحشوية والدورية التي يحركها الجهاز العصبي المستقل (الباراسمبتاوي).

من المعروف أن التعبئة الجسمية للقتال أو الهروب تؤثر على سرعة التنفس وقصره بحيث يتنفس المرء من الجزء الأعلى من رئتيه فقط، بما لا يتيح تنقية كاملة للدم الوارد إلى الرئتين. ولذلك فإن التنفس العميق يغير الآلية ويسمح بإدخال الهواء النقي إلى الرئتين في كامل سعتهما. وبالتالي ينقي الدم ويحمله بالأوكسجين الضروري لنشاط وظائف الجسم كما أن التنفس العميق يوقف آلية الجهاز السمبتاوي ويشغل الجهاز الباراسمبتاوي مما يولد حالة الارتياح الجسدي، وبالتالي حالة الهدوء والسكينة وصولاً إلى الانشراح.

أما الاسترخاء فيعمل أساساً على القضاء على حالة التوتر العضلي التلقائي المصاحب لعملية التعبئة الجسدية. حين يجابه الإنسان خطراً فإن الدم يتركز في الجهاز العضلي بحيث يتيح مواجهة هذا الحظر إما من خلال القتال أو من خلال الهروب. هذا التركز يؤدي خصوصاً إلى تقلص وانشداد عضلات الفكين والرقبة والكتفين وأسفل الظهر (عضلات الحوض والوركين) بغية مقاومة الضربات. تتم تعبئة الجهاز العضلي بسرعة قصوى (ثوان معدودات) حيث لا مجال للتراخي أمام خطر داهم، كما كان حال أسلافنا الأولين بإزاء الضواري وتهديد الحيوانات المفترسة، أو كما هو الحال في أيامنا أمام تهديد اعتداء مسلح. هذه التعبئة تستمر عادة لفترة ليست قصيرة بعد زوال موقف الخطر، كما يخبره كل منا حين يتم استفزازه ويثار غضبه (الغضب يعبئ الجهاز العضلي بشكل فجائي). ولكن يحتاج الإنسان إلى فترة قد تطول قبل أن يهدأ خاطره ويستعيد استرخاءه.

الواقع أن جسمنا يُعبأ في أيامنا هذه بشكل عفوي أو متراكم، أو حتى بدون أن نعي ذلك أحياناً، في مجابهات المواقف اليومية وأعبائها المختلفة، وصراعاتنا مع الآخرين. إلا أن إمكانية التفريغ من خلال القتال أو الهروب غير ممكنة: يكظم الواحد منا غيظه، ويتمالك أعصابه لأن الموقف يستدعي عدم

التعبير عن مشاعر الغضب والعدوانية. وبذلك يتراكم التوتر العضلي الذي يؤدي إلى الاضطرابات المعروفة: صرير الأسنان أثناء النوم، ديسك الرقبة والحوض، توتر عضلات الوجه والكتفين. هنا يتدخل الاسترخاء لحلحلة هذا التوتر واستعادة حالة الارتياح. ويغلب أن تستخدم هاتين الفنيتين معاً: يبدأ المرء بالتنفس العميق، ثم يتحول إلى الاسترخاء العضلي ذهاباً وإياباً عدة مرات خلال الممارسة اليومية.

**1-1 الاسترخاء:**

وهو يشكل العنصر الآخر من ثنائي التنفس العميق-الاسترخاء. طرق الاسترخاء عديدة جداً بدورها. يؤدي الاسترخاء العضلي، كما رأينا إلى تنشيط الجهاز الباراسمبتاوي الذي يعيد الجسم إلى نشاطه الطبيعي. كما أنه والتنفس العميق يساعد على علاج التوتر والقلق والمخاوف والغضب والهواجس. ويستخدمان كلاهما بمثابة مرحلة تمهيدية من ضمن علاج اضطرابات القلق والذعر وحالات الرهاب (المخاوف المرضية).

**1-2** من طرق الاسترخاء المعروفة ممارسة الشد العضلي لأعضاء الجسم مما هو معروف في الأنشطة الرياضية. ينشط هذا الشد العضلي الدورة الدموية وعمل الأحشاء إضافة إلى تخليص الجهاز العضلي من التوترات وحالات التعب، من خلال تخليصه من الحامض اللبني (الأسيد لاكتيك). وهي عملية يمكن أن تمارس في النادي، أو في الهواء الطلق، أو حتى في المنزل ومكان العمل، مما لا يستغرق وقتاً طويلاً. يحرك الشد العضلي بدوره نشاط الجهاز الباراسمبتاوي، إضافة إلى فوائده الرياضية المعروفة.

يدخل ضمن الاسترخاء العودة إلى الطبيعة والعيش فيها: البحر، البر، الغابات، البراري والروابي، وكل الأماكن المفتوحة، والجبال والوديان. فلقد دخلنا في الحياة الحضرية وعالمها وبناها وصخبها ونظام عيشها وآلاتها وأدواتها حديثاً جداً. ولا زال جسدنا وجهازنا العصبي وذهننا مبرمجاً على العيش في الطبيعة الطليقة وهو يتآلف معها. ذلك هو سبب ذلك الارتياح وحالة الانشراح والتخفف من الاحتقان التي نشعر بها عندما نندمج في الطبيعة ونشعر أننا جزء

منها. إننا لا نزال حيوياً ونفسياً جزءاً من الطبيعة. لا زال تكويننا الجيني مبرمجاً للتآلف مع الطبيعة، ولم يتآلف بعد تماماً مع المدنية وعالمها وإثاراتها. ولا زال تكويننا النفسي متآلفاً مع الطبيعة بدوره. من هنا الحاجة التي نشعر بها إلى العودة إلى الطبيعة، إلى أن نتنفس بملء صدورنا في الطبيعة الرحبة. ومن هنا ذلك الارتياح الجسمي والنفسي المعروف الذي نشعر به بعد قضاء يوم في البرية أو على شاطئ البحر، (Davis and others, 1995).

**2- التحصين الصحي لزيادة القدرة على المجابهة والمقاومة:**

وهي تعمل على زيادة اللياقة الجسمية والنفسية اللتين توفران مزيداً من القدرة على التخفف من أعباء الضغوط وزيادة القدرة على التحمل. وتضم العديد من الأنشطة المعروفة في اتباع أسلوب حياة صحي ومعافى ومنها:

**2-1** النظام الغذائي السليم: تناول الأطعمة والأشربة المغذية والمتنوعة، والحرص على تناول الوجبات في أوقاتها لضمان إمداد الجسم والجهاز العصبي بالطاقة. يحتاج الدماغ كي ينشط ليس فقط لنسبة منتظمة من الأوكسجين، وإنما أيضاً إمداداً منتظماً بالسكر. تدني الامداد بالسكر يؤدي إلى الشعور بالتعب والدوار وتراجع التركيز مما يؤدي إلى تراجع الفاعلية في التعامل مع الوقائع والتعرض لمزيد من الضغوط.

كما أن الضغوط وما يرافقها من إحباطات قد تؤدي إلى الإفراط في الأكل والشرب، لأنهما يشكلان نوعاً من التعويض العاطفي. إذ يرتبط الطعام والشراب بالحب منذ فجر الحياة في مرحلة الرضاعة. فالطفل لا يرضع الحليب (الغذاء الجسمي) فقط وإنما هو يرضع معه الحب والحنان والاحتضان والدفء والحماية. ومع الضغوط قد يتحرك هذا الارتباط مما يؤدي إلى الإقدام على الطعام والشراب وخصوصاً الحلويات.

تنظيم أوقات النوم والراحة وأخذ القسط الكافي منهما كي يتمكن الجسم من استعادة مستوى الطاقة الذي بذله في العمل. والحرص على أوقات عمل منتظمة بحيث يتجنب المرء الإجهاد الجسمي والنفسي الذي يجعله معرضاً

للضغوط وآثارها. الحرص على عدم الانجراف في النشاط العملي المحموم ولساعات طويلة والاستمرار لمدة زمنية طويلة في ذلك؛ لأنه يعرض المرء للإنهاك وقد يصل حد الاحتراق والإصابة بأمراض فجائية. يستثني من ذلك طبعاً فترات الشدائد ومجابهة التحديات الكبرى من مثل الاستعداد للامتحانات.

**2-2** الحرص على ممارسة الرياضة بانتظام واعتدال، وأكثرها فائدة للجسم وللأعصاب هما رياضتا المشي والسباحة (العوم)، وخصوصاً في الهواء الطلق. إذ إضافة إلى التنشيط العام للوظائف الحيوية، فإنهما من أبرز عوامل تفريغ التوتر الجسمي والنفسي. ممارسة الرياضة والنشاط الجسمي يؤديان إلى إفراز الاندورفين في الدماغ، وهو الهرمون المولد للإحساس بالمتعة والانشراح والارتياح الذي يشعر به ممارسو الرياضة. إنه الهرمون الذي يكافئ الجسم والجهاز العصبي والدماغ على النشاط. ذلك هو سبب تجديد الحيوية من خلال ممارسة الرياضة.

**2-3** ويتوج ذلك كله اتباع أسلوب حياة معافى معتدل ومتوازن، في النشاط والراحة، في الأكل والشرب، في الإثارة والهدوء، وخصوصاً في الابتعاد عن الملوثات البيئية، وعن الإفراط في تناول الملوثات من مثل التدخين. يساعد هذا الأسلوب المعافي على الحفاظ على الطاقات الجسمية والنفسية، مما يرفع من مستوى الحصانة ضد الضغوط، كما يساعد على سرعة التخلص منها حين حدوثها.

### 3- مجموعة التعامل الانفعالي مع الضغوط:

للضغوط آثار جسمية وإنفعالية وسلوكية. ولقد أشرنا إلى الآثار النفسية ذات الطبيعة الانفعالية من مثل القلق والغضب والخوف والحزن والأسى. كما أن الناس يواجهون الضغوط وآثارها بردود فعل سلوكية بدورها للتخفف من آثارها. تقسم ردود الفعل هذه إلى فئتين سلبية وإيجابية. **الأولى** معطلة معيقة، بينما **الثانية** فاعلة تساعد على مواجهة الضغوط والخروج من المواقف والأحداث التي ولدتها. نستعرض بسرعة ردود الفعل السلبية التي تحتاج إلى علاج وتغيير،

ونتوقف بالتفصيل عند الإيجابية التي تساعدنا على التمكن من المواجهة، وبالتالي تعمل على الحد من توليد الضغوط.

**3-1** ردود الفعل السلبية تجاه الضغوط:

أ- التنكر للوضعية: وهي آلية دفاعية نفسية يتم فيها التهرب من المواجهة من خلال إلغاء إدراك خطورة الموقف، والتصرف وكأنه غير موجود أصلاً، وهو ما يسمى بالتعبير الشائع دفن الرأس في الرمال.

هذه الآلية النفسية تبرز بشكل آلي عند سماع خبر مفجع، حيث ينكر الشخص إمكانية ذلك أصلاً: مش ممكن، غير صحيح، إنها إشاعة أو خبر كاذب. هذا الموقف الدفاعي الأولي له ضرورته للحفاظ على التوازن النفسي للوهلة الأولى، ريثما يتمكن الذهن من استيعاب الفاجعة ويتصرف لمحاولة التعامل معها. ومن أساليب التنكر إعادة تفسير الموقف: لا!! غير ممكن أن يكون فلان قد أقدم على هذه الفعلة، بل إنه أحد سواه. يلغي التنكر للواقع الاعتراف بالخطر. وهو من أكثر الآليات الدفاعية خطورة إذ يمنع الشخص من تدبر أمره واتخاذ ما يمكن من احتياطات الحماية أو الحل.

ب- الانغماس في الإثارة وفي سلوكات الإدمان على اختلافها: أمام التحديات والتهديدات والخسائر والفشل يلجأ العديد من الناس إلى البحث عن الإثارة التي تنسيهم واقعهم وتزين لهم العيش في لحظات من الحيوية والمتعة الزائفتين. وهو ما يختلف بالطبع عن أخذ النصيب المستحق من متع الحياة. الغرق في الإثارة هو هروب من الواقع وآلامه وضغوطاته، وهروب من مواجهة متطلباته وتحدياته التي يشعر الواحد منهم أنه عاجز عنها.

ويشكل الهروب في الإدمان أحد أبرز أشكال تجنب آلام الضغوطات الناتجة عن تحديات الواقع التي يعجز المرء عن مواجهتها. الأحاسيس السارة الناتجة عن المسكر أو المخدر، تلغي الشعور بالألم أو التهديد، وتقلب المعادلة إلى ضدها: المتعة بدلاً من البؤس. إلا أن الإدمان يؤدي عادة إلى تدهور عام للحياة إذا طال أمده: تدهور الأداء المهني وصولاً إلى البطالة والهامشية، تدهور الحياة الزوجية والأسرية، تدهور المكانة الاجتماعية والقيمة والاعتبار، وعلى

رأسها تدهور الصحة الجسمية والإصابة بأمراض يتعذر شفاؤها.

ج- التفكير المحبب والهروب في الخيال وأحلام الخلاص السحري: إنها آلية هروبية إضافية في التنكر للضغوط من خلال الاستغراق في التفكير المحبب الذي يعني العيش في التمني، وأن هذا التمني سوف يصبح حقيقة واقعة، وما على المرء سوى أن ينتظر. تحل الرغبات الجميلة محل الواقع المؤلم، مما يؤدي إلى التنكر للضغوط. ويصاحب التفكير المحبب أحلام الخلاص السحري من خلال فعل قوى فوقية تغير الأمور من حال إلى حال، وتنقذ المرء من المعاناة والمجابهات والآلام، وبدون أن يكون له أي دور في ذلك، (حجازي، 2014 «ج»).

وبالطبع فإن هذه الآلية تخدر الإنسان وتجعله لا يرى من ضرورة للقيام إلى المجابهة والفعل. وهو ما يمكن أن يفاقم التحديات والتهديدات بما يجعل المرء يستيقظ ذات يوم من أوهامه ومن استسلامه للأحلام اللذيذة والتمنيات بالخلاص والمستقبل الوردي، على واقع مرير قد يصبح من المتعذر التعامل معه.

**2-3 ردود الفعل الإيجابية تجاه الضغوط:**

وهي على عكس السابقة تدفع إلى الفعل وتفتح أبواب الحل في الآن عينه الذي تخفف فيه من المعاناة الانفعالية الناتجة عن الضغوط. أبرزها ما يلي:

أ- استيعاب الصعوبات والمعاناة من خلال الدعابة وروح النكتة مما يخفف الاحتقان الانفعالي الذي يسد عادة أبواب الرؤى في السعي إلى الحلول. الدعابة وروح النكتة تشكل وسيلة للجم الميل إلى تضخيم الصعوبات، كما أنها تحد من الآثار الانفعالية المعوقة. المثل الشعبي القائل: شر البلية ما يضحك بالغ الدلالة في هذا الصدد. الدعابة وروح النكتة تضع المرء في موقف المتعالي على الأزمة وتهديداتها، مما يقلب المعادلة: يخفف من وزن الأعباء والتحديات، مما يعطي وزناً أكبر للإمكانات.

ب- التفريج الانفعالي من خلال بث الشكاوى وتنفيس احتقان متاعب الحياة. القيمة العلاجية للتفريج الانفعالي معروفة وتشكل أحد عوامل الشفاء في العلاج النفسي، كما في شؤون الحياة اليومية وشجونها. تفريج الكربات معروف

ومطبق شعبياً. في أوقات الأزمات وحين تشتد التحديات ويتصاعد الاحتقان الانفعالي يبحث الإنسان عن صديق أو قريب أو حكيم يثق بهم ويأتمنهم على سره ويفضي إليهم بهواجسه ومخاوفه ومعاناته، فيرتاح، ويزول الاحتقان. أما بقاء الاحتقان الانفعالي بدون تفريج فإنه يصعد من التوتر ويقفل الأبواب ويزيد من صعوبة التصدي.

ج- من أبرز وسائل التعامل مع الضغوط الانفعالية وآثارها المعطلة صلات الود والتراحم والتفاهم والتقارب. لذلك فإن المحنة تخف وطأتها عندما يحاط الإنسان بالمحبين الذي يوفرون له المساندة المعنوية. ذلك هو سبب تسارع الناس إلى الالتفاف حول بعضهم بعضاً في الأزمات والمحن. وهو ذاته سبب إحاطة المريض والمصاب والمنكوب بالعناية والحب والعطف والتفهم في ثقافتنا. تلك من أبرز أساليب التحصين ضد الشدائد، مما يمكن من التعامل معها. تتحالف النفوس والعواطف والمشاعر ضد المحنة التي تخف حدتها وتصبح قابلة للاستيعاب من خلال هذه المشاركة الوجدانية.

كذلك هو الحال في الكوارث الجماعية والمحن. يتحالف الناس ويتآزرون ويساندون بعضهم بعضاً، مما يخفف من أعباء المحنة وينشط آليات مقاومتها والتحصن ضدها، وصولاً إلى تفتح أبواب التعامل معها وعلاجها، أو الحد من آثارها وأضرارها على الأقل. روح الجماعة وتماسكها وتساندها تجعل من كل طرف بمثابة معالج للطرف الآخر، الذي يعود فيقوم بالتالي بدوره العلاجي تجاه الآخر. وبذلك يسهل استيعاب المصاب من خلال اقتسام حمل أعبائه. مما يدعونا إلى الحفاظ على هذه الميزة الهامة في تراثنا من العطاء الوجداني والمادي، بدلاً من العزلة والغرق في الفردية وأنانياتها. فالعزلة تجعل الإنسان مستفرداً في وجه الصعوبات والمحن مما يخل بمعادلة التوازي ما بينها وبين الإمكانات والقدرات. والواقع أن مفردة الموارد في معادلة الضغوط ليس المقصود بها فقط الإمكانات المادية التي يمكن أن تتوفر للمرء، بل الأهم أو تتساوى ربما بالأهمية، موارد الحصول على المساندة العاطفية والتفهم والمشاركة، (Masten and Reed, 2002).

د- تدخل أساليب التنفس العميق والاسترخاء وبقية وسائل التعامل مع الضغوط الجسدية ضمن هذه الوسائل لأنها تعالج حالات الاحتقان الانفعالي والتخفف من آثاره، والعودة بالتالي إلى حالة الارتياح والسكينة، مما يفتح أبواب التدخل النشط للتعامل مع مواقف الضغوط وتحدياتها.

**4- مجموعة التعامل المعرفي من خلال تعديل الأفكار:**

بينا أن الإدراك يلعب دوراً هاماً في توليد الضغوط من خلال المبالغة في تقدير الأعباء والتهديدات من ناحية، والتقليل من شأن القدرات والإمكانات والموارد من الناحية الثانية.

في التعامل مع الضغوط يجري الشغل على تعديل الأفكار باعتبار أن الإدراك هو مسألة فكرية بالأساس. وهنا يساعد المرشد الأسرة التي تعاني من ضغوط معينة من خلال تدريبها على عملية تعديل الأفكار غير الواقعية في تقدير كل من الإمكانات والتحديات. وهنا تتبع نفس خطوات التفكير الإيجابي الواردة في الفصل السابق مطبقة على الموقف المولد للضغوط.

يساعد سجل تعديل الأفكار إذا تم التدريب عليه والتمرس به كثيراً في علاج المبالغات بالسلب والإيجاب، مما يجعل الشخص يتصرف بطريقة عقلانية واقعية تجنبه الوقوع في الضغوط: يتضح له مثلاً أن التصدي ممكن على عكس ما تصوره لأول وهلة، أو يتضح له ضرورة التقيد بالحدود وتجنب المغامرة. إلا أن الضغوط قد ترجع أحياناً ليس إلى عدم التقدير الواقعي للإمكانات والأعباء، وإنما هي ترجع إلى تدني الرغبة في التحدي وإيثار السلامة وعدم المجابهة.

إلا أن التفكير الإيجابي يعلمنا أنه لم يتم أبداً أي إنجاز كبير ومميز إلا بتوفر مقدار عالٍ من الرغبة في التحدي الذي يعبئ الطاقات ويوظف الإمكانات إلى أقصاهما، من خلال تعزيز الثقة بالقدرة والإصرار على التمسك بالهدف، والدافعية العالية لتدبر الوسائل وابتداعها. تلك هي حال الإنجازات العظيمة عبر التاريخ. من الأبعاد الهامة للتعامل المعرفي مع الضغوطات إعطاء معنى أو دلالة إيجابية للوضعية المولدة للضغوط. هناك وضعيات تفرض أعباءها التي يتعذر

التعامل معها أو مجابهتها، من مثل المحن والمآسي التي تصيب الأفراد أو الجماعات أو مجتمعات بأكملها: الحروب، التهجير، الانهيارات المالية وآثارها، الأمراض المستعصية.

هناك من يتعرضون لهذه المحن ويخرجون منها بحد معقول من الأضرار والخسائر، بما يساعدهم على الاستمرار في العيش والتكيف للخسائر والاصابات، وهناك من ينهارون ويستسلمون. يتصف من يتمكنون من التكيف بالقدرة على التعلم من المحن واختبارات الحياة العصيبة. يعيدون ترتيب أولوياتهم ونظام حياتهم وإدارته من خلال إعطاء معنى للمحنة تزودهم بالحكمة في الحياة، وتشد من عزيمتهم وتحصنهم من الانهيار. يوفر ذلك لهم نوعاً من السكينة الداخلية التي تساعد على الاحتمال والصمود من موقع الإيمان والتفاؤل بأن للمحنة نهاية، وأن الخلاص ممكن، بالجهد والمثابرة وبالتالي يكتسبون حصانة ضد الضغوط ويتصلب عودهم وتشتد عزيمتهم، (Larson and Scott, 2003).

## 5- مجموعة التعامل الإجرائي: التدخل العملي لمواجهة التحديات وعواملها

يتخذ التدخل هنا طابعاً نشطاً فيتصدى للمشكلات الناتجة عن الأعباء والمتطلبات والتحديات، ويحاول زيادة قدرة الشخص الذي يواجهها ومهاراته في التعامل معها. قد تكون المشكلات ناتجة عن الأعباء الخارجية الموضوعية. وقد تكون ناتجة عن قصور المهارات على التعامل والتصرف. وهنا يمكن تنمية المهارات المهنية والفنية أو طلب المساعدة من ذوي الخبرة في المجال. ولكن قد تكون الضغوط ناتجة عن العوامل الذاتية من مثل الضغوط التي تصاحب تدني مهارات إدارة الحياة الأسرية أو الذاتية. وهنا يتم التدريب على العديد من هذه المهارات بحيث يتم مواجهة أعباء الحياة ومتطلباتها بمزيد من الفاعلية.

وهكذا فإما أن يتم الشغل على زيادة كفاءة التدخل والمواجهة، أو يتم إعادة التدريب على إدارة الحياة، أو تتم المجابهة ورفض المتطلبات والأعباء غير

المنصفة من خلال توكيد الذات. فإذا لم تكن هذه التدخلات فاعلة في التعامل مع المتطلبات والتحديات فالحل الأخير يكون بتغيير الوضعية ذاتها: الاستقالة من الوظيفة، وضع حد للعلاقة، إنهاء الحياة الزوجية إلخ...

**5-1** طلب المساعدة المادية أو الفنية: هناك العديد من الضغوطات الناجمة عن قصور الإمكانات المادية أو الفنية في تلبية متطلبات الأعباء المهنية أو الأسرية. فالأسرة التي تتخبط في المعاناة مع المشكلات السلوكية أو المدرسية لأبنها المراهق، وتحار بأمرها ماذا يمكن أن تفعل، حيث فشلت كل الوسائل التي اتبعتها قد تطلب استشارة المرشد النفسي المدرسي أو الأسري لتوجيهها إلى أسلوب التعامل الناجع، بما فيه علاج مشكلات هذا المراهق من قبله هو.

**5-2** تنمية القدرات والمهارات المهنية والحياتية: قد تنتج الضغوط عن قصور المهارات الذاتية في التعامل مع الأمور المهنية والفنية أو حتى الأسرية. كل برامج التدريب على التوعية الصحية في رعاية الأطفال تدخل ضمن إطار تنمية المهارات الوالدية. وكذلك هو الحال بالنسبة لبرامج مهارات التعامل مع المشكلات المدرسية والسلوكية والانفعالية للأطفال. وبرامج رعاية المسن أو الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة في الأسرة وسواها من برامج. وبزيادة مهاراتهم وخبراتهم لا يعود هناك من عوامل مولدة للضغوط على هذا الصعيد.

**5-3** تنمية مهارات إدارة الذات وبرمجة العمليات. وتشمل عدة فنيات لتمكين الشخص أو الأسرة من حسن إدارة حياتها وشؤونها، أبرزها ما يلي: حل المشكلات، تحديد الأهداف، اتخاذ القرارات (وهي تشكل ثلاثية منهجية متكاملة). ويضاف إليها العديد من المهارات من مثل إدارة الميزانية الأسرية، وبرمجة عمليات الحياة الأسرية، وتوجيه الذات للحد من السلوكات التي تولد المشكلات والضغوط.

## 6- المدخل المتكامل للتعامل مع الضغوطات:

قد تحتاج حالة معينة من الضغوطات إلى وسيلة واحدة أو اثنتين من الوسائل التي تم عرضها. ولكن هناك عدة حالات تحتاج إلى تدخل شامل يتضمن

استخدام هذه الوسائل معاً؛ وهو ما يسمى المدخل المتكامل في التعامل مع الضغوطات. وهو مدخل كفيل إذا أُحسنت إدارته بحل أعقد وأشد أنواع الضغوط. وقد تحتاج الأسرة في هذه الحالة إلى مساعدة خبير لوضع البرنامج لها وتدريبها على مفرداته المختلفة.

## الفصل السابع

# تمكين الشرائح الأسرية: الأسر المتصدعة والمطلقات تحديداً

### تمهيد:

تعرضنا بعجالة في فصل الصحة النفسية إلى بناء واقتدار الأسرة بشكل عام. ورأينا قبلاً أن هناك عدة شرائح من الأسر تتفاوت في مدى تماسكها واقتدارها. ولا بد هنا من إعطاء الموضوع حقه من التفصيل، لجهة مقومات تمكين مختلف الشرائح الأسرية وعملياتها. ذلك أن تمكين الأسرة هو شرط تحصينها وحمايتها من الأخطار المتكاثرة التي تحملها السياقات الاجتماعية في تحولاتها واضطراباتها، وما تحمله العولمة من تحديات وفرص وتحولات متسارعة، لا تقل خطورة، إن لم تكن أكبر تأثيراً، وخصوصاً أنها تشكل في الكثير من الأحيان أحد العوامل الهامة في تصعيد أخطار السياقات الاجتماعية. هناك بالطبع شرائح أسرية تتمتع بدرجة طيبة من الحصانة والمناعة والقدرات التي تتيح لها تحويل هذه الأخطار إلى فرص. إلا أن هناك بالمقابل شرائح تفتقر إلى مثل هذا الاقتدار والتحصين. ونعني بها كلاً من أسر الشرائح الشعبية والمتصدعة، وفئات المطلقات ضمنها. هذه الشرائح بحاجة إلى خطط تدخل اجتماعي نفسي تأهيلي علاجي تمكنها وتعمل على تحصينها من خلال برامج خاصة بكل منها.

يتخذ هذا الفصل إذاً منحى أكثر عملية، فيمهد بتشخيص لواقع كل شريحة، كي ينتقل من ثم إلى تحديد برامج التمكين التأهيلي التي تتطلبها أوضاع كل

منها. وسوف يتم التركيز خصوصاً على الشرائح الأسرية الأكثر هشاشة، والمطلقات ضمنها.

وهكذا فبعد تعريف مفهوم التمكين وعرض أهدافه الكبرى التي أرستها الإستراتيجية العربية للأسرة في العام 2004، نمر بعجالة في مقومات تمكين شرائح الأسر عموماً، وصولاً إلى بحث برامج التمكين الخاصة بالأسر الهشة، وفئاتها. وتدخل كل فصول باب الصحة النفسية بالطبع ضمن عمليات التمكين وبناء الاقتدار، ويكملها هذا الفصل الأخير.

## أولاً: التمكين، تعريفه ومجالاته

التمكين: وهو التعبير المعتمد لترجمة مصطلح Empowerment الانجليزي والمشتق من فعل Empower ويعني في القانون إعطاء سلطة أو صلاحية لشخص ما للقيام بمسؤوليات معينة. أما عملياً فيعني اكتساب القدرات والمهارات على الفعل والتصرف. والتمكين بصيغته اللغوية يدل على إعطاء سلطة معينة لوسائل القوة على التصرف والفعل لطرف آخر. ولذلك فهو يستعمل في الإدارة بمعنى إعطاء القيادة لمرؤوسيها السلطة والصلاحية وتزويدهم بالقدرات التي تتيح لهم التصرف في مجال معين. ولقد أصبح المصطلح شائع الاستخدام في مختلف مجالات العلوم الإنسانية، (حُمَّدْ، 2008).

على الصعيد الاجتماعي يشيع استخدام مصطلح التمكين في الكلام عن الشرائح المهمشة أو المحرومة أو المغبونة لإعطائها حقوقها في المشاركة واتخاذ القرار والفعل. ولقد شاع استخدامه في أدبيات الأمم المتحدة في مجال المرأة والنوع الاجتماعي وما يلحق بها من غبن واستغلال وتهميش عن مواقع القوة والقرار. وهو ما أصبح يمثل أحد المطالب الكبرى للحركة النسائية على الصعيد العالمي والوطني: المطالبة بالمساواة في الحقوق والفرص والقرار والمشاركة.

أما في مجال الحرمان الاقتصادي والحرمان من الفرص، فيستخدم في توصيف عملية النهوض بالشرائح المحرومة اقتصادياً وصولاً إلى تنميتها والنهوض بمستواها المعيشي والحياتي. إلا أن مجال هذا المصطلح قد توسع

من مجرد التمكين المادي إلى عملية التنمية الإنسانية الشاملة: اقتصادياً، صحياً، معرفياً، مهارياً، قانونياً، اجتماعياً وسياسياً وصولاً إلى المواطنة كاملة الحقوق والشراكة والقدرة على الفعل، حيث تتوسع خيارات الناس وتنمو قدراتهم ومهاراتهم على إدارة حياتهم وصنع مستقبلهم، ولعب الدور النشط في تقرير شؤون مجتمعهم.

التمكين على صعيد الأسرة يشكل سياسة اجتماعية متكاملة للنهوض بشؤونها وتحولها من الاتكالية والسلبية والتبعية للمعونات الخارجية إلى كيان يمتلك القدرات والمهارات والمعرفة والحقوق والدافعية لتولي إدارة حياتها على جميع الصعد، وبحيث تتحول من وضعية العبء على وزارات الشؤون الاجتماعية وصناديق المساعدات الأهلية والرسمية إلى الشراكة في بناء الوطن وضمانة حصانة المجتمع. يتطلب هذا التمكين، كما سبق بيانه، تنفيذ برامج النهوض بأوضاع الأسرة على جميع المستويات الصحية والسكنية والمعرفية والتدريبية والمهنية والعضوية الفاعلة في مجتمعها المحلي والمشاركة في صناعة القرارات الوطنية. وهو ما يتجاوز المفهوم الشائع حول التمكين الاقتصادي وحده، أي أن تصبح الأسرة عنصراً منتجاً يتمكن من تلبية احتياجاته الحياتية.

وقد يكون العنصر الحاسم في عملية التمكين المتكامل للأسرة التحول من علاقة تقديم الخدمات/تلقيها إلى علاقة الشراكة الحقيقية، من قبل الأسرة، في التخطيط والإعداد لامتلاك مقومات إدارة حياتها في جميع مجالات الإنتاج، والتنشئة، وحل صراعاتها، وتعزيز تماسكها واستقرارها الذاتي، وبحيث تصبح عملياً وفعلياً نواة اجتماعية نشطة ونامية، ومنخرطة في مشروع التنمية الوطنية، (حجازي، 2012 «أ»).

وتتطلب هذه المشاركة العمل على علاج معوقاتها المختلفة المادية والزوجية والحياتية والتشريعية، وإطلاق طاقات النماء لديها، وتحريك دافعيتها الذاتية للخروج من الاستسلام للعجز المتعلم وفقدان الثقة بالنفس والقدرات، والرضوخ للقدرية، وصولاً إلى استعادة الاعتبار الذاتي والقدرة على الفعل والإيمان بالحق بالنماء والعيش الكريم. وهو جهد يتطلب الكثير من السعي لتغيير الأفكار السلبية

والانهزامية التي تكونها أسر الشرائح المعدمة عن ذاتها وواقعها، والتي تدفع بها إلى الاستسلام والتسليم بالهزيمة الحياتية، واستبدالها بأفكار واقعية تتيح لها استكشاف مواطن قوتها وإمكاناتها الخفية وفرصها غير المنظورة. يمر التمكين الفعلي والمستدام بالضرورة بهذه العملية في تغيير الرؤية والأفكار إضافة إلى كل برامج التأهيل وإعادة التأهيل المعروفة. فما أبعدنا في هذا المشروع التنموي التمكيني للأسرة، من مجرد إجراءات التدخل المجتزأة في بعض قضاياها ومساعدتها على إيجاد الحلول لها، مما يشيع في ممارسات خدمة الأسرة راهناً. ذلك ما يتعين أن يشكل قوام الفلسفة الجديدة في السياسة الاجتماعية لرعاية الأسرة.

## ثانياً: الإستراتيجية العربية للأسرة، (2004)

تطرح الإستراتيجية العربية للأسرة والتي اتخذ القرار بوضعها في مؤتمر الدوحة عام 2003 وتوفير مستلزمات تنفيذ متطلباتها، نظرة مستقبلية للأسرة العربية تتمثل في تمكينها كي تصبح متمتعة بمقومات خمسة، تتحول إلى خمسة أهداف كبرى على صعيد وضع السياسات والبرامج التي يتشارك في توفير متطلباتها وتنفيذها كل من القطاع الرسمي والأهلي. وترى الإستراتيجية أن هذه المقومات الأهداف تبنى على مجموعة من المنطلقات التي توفر أسس التنفيذ الفاعل، وعلى المبادئ الوطنية والعربية والدولية التي تدعو إلى تحصين الأسرة وفاعلية قيامها بأدوارها، (إدارة المرأة والطفل والأسرة، 2004).

تمكين الأسرة، تبعاً لهذه الإستراتيجية، يتمثل في أن تصبح الأسرة متمتعة بالمقومات الخمسة التالية:

- «أسرة مستقرة آمنة: يتمتع أفرادها بكامل حقوقهم وتسود الديموقراطية حياتهم ويطبع الحوار علاقاتهم مما يرسخ لدى الأبناء مفاهيم حقوق الإنسان والمشاركة وعدم التمييز والتواصل البناء بين الأجيال وتعمل على تعزيز مبادئ التضامن والتكافل والعدل والمساواة».

- «أسرة فاعلة في التنظيم الاجتماعي قادرة على تطوير وظائفها بصورة

إيجابية تتفاعل مع متغيرات العصر ومنجزات العولمة الإيجابية من علوم ومعارف، وتتكامل مع مؤسسات المجتمع الأخرى في تنمية المجتمع وتطويره، ومحافظته على القيم الإنسانية والدينية والقومية».

- «أسرة عربية منفتحة على الحضارات والثقافات الإنسانية المتنوعة، تتواصل مع الغير في تفاعل بناء يسهم في الثقافة والحضارة الإنسانية على قاعدة المساواة والاحترام المتبادل، لتحقيق مستقبل أكثر أمناً للبشرية، خال من النزاعات والحروب وتسوده العدالة والسلام».

- «أسرة عربية تنشئ أبناءها على احترام حقوق الإنسان والديموقراطية والحريات الأساسية، وتنمية التفاهم والتسامح والصداقة والقيم الروحية والاجتماعية، واحترام القوانين والتشريعات، واحترام الأديان السماوية، وتعمل على تعزيز مبادئ التضامن والتكافل بينها وبين غيرها من الأسر انسجاماً مع هويتها العربية».

- «أسرة تحترم كبار السن وتسعى إلى توفير الرعاية لهم وما يتطلبه ذلك من لوائح وقوانين تتعلق بالخدمات الصحية المقدمة لهم».

تحدد هذه المقومات خريطة العمل الهادفة إلى بناء أسرة معافاة. يركز المقوم الأول منها على سلامة تكوين الأسرة وتماسكها واستقرارها ونوعية علاقاتها الداخلية، مما يشكل أساس بنائها السليم. وتركز المقومات الأربعة الأخرى على الوظائف الكبرى للأسرة. تبدأ بالوظيفتين الداخليتين المتمثلتين في كل من تنشئة الأبناء وأسسها ومبادئها، ورعاية المسنين واحترامهم وتكريمهم. وتتوسع الوظائف كي تنفتح على الإسهام النشط والملتزم والفاعل في التنظيم الاجتماعي بحيث يكون للأسرة دور مميز بين مؤسسات المجتمع الأخرى. كما تتوسع وظائف الأسرة كي تشمل دائرة الثقافات العالمية الكبرى والانفتاح عليها وإثرائها والاغتناء من معطياتها.

تركز هذه الوظائف الثلاث الداخلية والوطنية الاجتماعية والثقافية العالمية على العمل استناداً إلى مبادئ حقوق الإنسان والمواثيق الدولية. وهكذا فالأسرة المستقبلية المتمكنة هي تلك التي تتمتع بدرجة عالية من التماسك والاستقرار

والأدوار والتفاعلات المعافاة والمنمية بين أفرادها، وتتمتع بوظائف مميزة في فاعليتها على صعيد أرقى أنواع التنشئة ورعاية المسنين، إضافة إلى الإسهام النشط في استقرار المجتمع وسلامته وحصانته ونمائه بتفاعل وثيق مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى، كي تنفتح على الإطار الثقافي العربي والعالمي الأوسع تتغذى منه وتغنيه، ويكون لها حضورها النشط على ساحته.

تشكل مقومات هذه الإستراتيجية في مجملها فلسفة مستقبلية متقدمة في رسم السياسات الاجتماعية لتمكين الأسرة. كما تشكل في الآن عينه منظومة المبادئ الهادية للتخطيط لتنمية الأسرة وتعزيزها، بحيث تشكل البوصلة الموجهة للخيارات على صعيد برامج التدخل وتوفير متطلباتها وتنفيذها. ولقد عرضت هذه الإستراتيجية بالتفصيل متطلبات التدخل في وضع السياسات والبرامج والتشريعات والتمويل وتوفير الموارد البشرية ومعايير الأداء وتقويم الإنجازات على الصعد الثلاثة متعاونة ومتشاركة فيما بينها وهي: القطاع الرسمي، القطاع الأهلي، والقطاع الخاص، وحددت بالتفصيل الإجراءات المطلوبة من كل من هذه القطاعات. تحديد المهام هذا يشكل في مختلف بنوده برامج التدخل المطلوبة لتحقيق كل من المقومات/الأهداف الخمسة. وهو ما يوفر وثيقة مرجعية لتخطيط برامج العمل على تمكين الأسرة ضمن منظور شمولي مستقبلي قائم على فلسفة إنمائية رائدة.

ويمكن الرجوع بهذا الصدد إلى «التقرير العربي الخاص بإنجازات الدول العربية في مجال تنفيذ أهداف الإستراتيجية العربية للأسرة». ويمكن الحصول عليه من قسم الأسرة في إدارة: المرأة والأسرة والطفولة، جامعة الدول العربية، (حطب، 2008).

ويبين هذا التقرير الإنجازات المفصلة لمختلف الدول العربية في كل من أهداف الإستراتيجية. وهو ما يمكن أن يعطي صورة علمية عن واقع العمل مع الأسرة، يمكن الانطلاق منها والبناء على معطياتها في خدمات التدخل المستقبلية.

## ثالثاً: مقومات برامج تمكين الأسرة وعملياتها

التمكين هو العمل على وصول الأسرة إلى مستوى امتلاك البنية والقدرات التي تتيح لها القيام بتحمل مسؤولية إدارة ذاتها وشؤونها الحياتية المختلفة بمستوى معقول من الاستقرار والاستمرار والاستقلالية.

وتتضمن برامج التمكين كل من الكفاءة البنيوية أو التماسك والاستقرار الأسري، الجدارة الوالدية في تنشئة الأبناء ورعايتهم، التمكين المعرفي والثقافي بما ينمي مهارات الانفتاح على الدنيا في عصر انفجار المعلومات وتفاعل الثقافات، التمكين على صعيد المواطنة والمشاركة النشطة في قضايا المجتمع، التمكين الاقتصادي وصولاً إلى الاستقلالية المالية وتوفير مواردها ذاتياً.

ولكل برنامج من هذه البرامج مفرداته وأنشطته، وتعزز هذه الأنشطة ضمن البرنامج الواحد بعضها بعضاً. كما أن البرامج تتكامل فيما بينها بحيث تشكل السياسة الاجتماعية لتمكين الأسرة.

### 1- الكفاءة البنيوية:

وهي تشكل نقطة الانطلاق في الاستقرار والتماسك. فبقدر متانة تكوين الأسرة وتماسكها تتوفر لها ضمانة قيامها بوظائفها الكبرى. وهناك خصائص عديدة تميز الأسرة التي تتمتع بالكفاءة البنيوية. أبرزها توفر مقومات التماسك المتعارف عليها في الأبحاث والتي تم استخلاصها من دراسات مقارنة على عشرات آلاف الأسر من حوالي ثلاثين بلداً حول العالم. ويمكن الرجوع بهذا الصدد إلى الفصل الثاني حول تماسك الأسرة، لمزيد من التفصيل.

التقدير والتعاطف؛ التواصل الإيجابي؛ الاستقرار العاطفي؛ الالتزام المتبادل والمشاركة بين أفرادها؛ قضاء وقت مشترك بين جميع أفرادها وخصوصاً في المناسبات الدينية والأعياد؛ والقدرة على التعامل مع الأزمات والضغوطات وإيجاد الحلول لها؛ ويتوجها جميعاً الارتباط بمرجعية قيمية وروحية. ويندرج عن هذه المقومات العديد من خصائص الأسرة التي تتمتع بالكفاءة البنيوية والاقتدار على إدارة زمام حياتها من أبرزها: مهارات إدارة العائلة، القدرة

الرعائية للأبناء ولأعضاء الأسرة لبعضهم بعضاً، وضوح الأهداف والطموحات، توافر أسس وقواعد واضحة للسلوك تتماشى مع المرجعيات القيمية للأسرة والمجتمع، توفر هوية إيجابية للأسرة ولكل من أعضائها؛ تفاعل معافى ومنمي بين أفرادها، المشاركة في اتخاذ القرارات وتخطيط حياة الأسرة، الإدارة الجيدة لموارد الأسرة التوافق حول سياسات حياة الأسرة في الرعاية والعلاقات الاجتماعية وإدارة شؤون الحياة، مساحة كافية لحرية التعبير، إحساس كل عضو بأن له مكانته في الأسرة.

ويتمثل أساس هذه الكفاءة البنيوية في الوفاق والرضى الزوجي. وهو يقوم على مجموعة من الشروط من أبرزها:

التكافؤ بين الزوجين على صعيد السن والتعليم والمهنة والمكانة الاجتماعية؛ التفاهم على نظام توقعات في العلاقات والأدوار وسياسات إدارة أوجه حياة الأسرة؛ النضج النفسي والإتزان الشخصي ويشكل النضج العاطفي الجنسي أبرز مقوماته؛ القدرة على النماء والتوافق مع مختلف أطوار حياة الأسرة (الخطوبة، الزواج، الوالدية ومهام التنشئة، بناء المكانة الاجتماعية والمهنية، التوافق مع نمو الأبناء، التصرف تبعاً لمتطلبات المراحل العمرية، والتعامل مع الأمراض والإصابات).

### 2- الجدارة الوالدية وتنشئة الأبناء:

إذا كان الإنجاب رهن بالصحة الجسمية، والوالدية تقوم على قرابة النسل والدم، فإن الجدارة الوالدية تقوم على نوعية العلاقات الوالدية وكفاءة تنشئة الأبناء. أنها تشكل وظيفة محورية من وظائفها التي تعمل بكامل طاقتها في حالة صحة الأسرة النفسية. كما أنها تتدهور وتتراجع في مختلف حالات التصدع الأسري الذي لا يصيب فقط فشل العلاقة الزوجية، وإنما يطال في الآن عينه فشل الوالدية. هناك ترابط وثيق بين الصحة النفسية الزوجية وبين نجاح الوالدية. يتوفر للأبناء الذين هم ثمرة زواج سعيد وجو أسري حميم ومعافى مقدار كبير من الحب والقبول والرعاية. بينما يتعرض الأبناء ثمرة الزواج العاثر إلى كافة ألوان

النبذ والإهمال والتعنيف حيث يحملون دلالة بؤس العلاقة الزوجية وعبئها. ومن المعروف في الصحة النفسية الأسرية أن الأبناء يحملون دلالة اضطراب الوالدين (الولد النحس، الولد العبء، الولد الذي يحمل دلالة الزوج الظالم أو أهله، أو الزوجة التي تنغص حياة الزوج). تلك هي أسباب نبذ الأبناء عادة. كما أنهم يكونون أول ضحايا الصراع وعمليات التشفي خلال الانفصال والطلاق الذي يتسم بالصراع.

يتضح من هذه الإلماع السريع، مدى أهمية تمكين الأسرة على صعيد الجدارة الوالدية. فهي ضمانة حسن التنشئة وإنتاج أجيال معافاة نفسياً وتتمتع بالجدارة والاقتدار.

وهناك في هذا المجال العديد من البرامج المعروفة علمياً في مجال بناء المهارة الوالدية في تنشئة الأبناء والتعامل معهم ورعايتهم. وهي تشمل مروحة كبيرة من المهارات: فن العلاقة والتعامل والتواصل ما بين الوالدين والأبناء، أساليب الرعاية، أساليب حل صراعات الآباء والأبناء، أساليب التعامل مع مشكلات الأطفال العاطفية والسلوكية والجسمية وحلها من قبل الوالدين، نظم العلاقة المنمية ما بين الآباء والأبناء، أسس بناء مناخ أسري يوفر الحماية ومشاعر الأمن والأمان والطمأنينة القاعدية للأبناء الصغار، أسس بناء علاقات أسرية مع الناشئة والمراهقين والشباب تساعد على نموهم المعافى، وتطلق طاقاتهم. وكذلك الأنشطة التربوية المختلفة التي يمكن القيام بها في الأسرة لإعداد الأبناء للدراسة وإطلاق دافعيتهم وتعزيز مستوى طموحهم.

يعتبر الشغل على الجدارة الوالدية أمراً إستراتيجياً في مشروع تمكين الأسرة، وخصوصاً تحولات العولمة وتحدياتها المتزايدة، وتراجع البيئات الأسرية الممتدة المحمية والضابطة، وتصاعد الحاجة إلى التحصين النفسي وبناء الاقتدار المعرفي وكذلك التحصين الخلقي الداخلي، وترسيخ الهوية والانتماء. أي باختصار إعداد أجيال تتصف بالاقتدار على جميع الصعد ودفعة واحدة، إضافة إلى الفاعلية الذاتية. وهي مهمة يجب أن يعد لها الأهل وتعد لها المدرسة

وجهازها التعليمي، فيما يتجاوز إلى حد بعيد هم إنجاز البرنامج الدراسي والاقتصار عليه، (حجازي، 2012 «أ»).

**3- التمكين المعرفي والثقافي:**

وهو يشكل أحد مقومات مهارات الانفتاح على الدنيا والحياة في عصر انفجار المعلومات والتزايد المضطرد في تداخل الثقافات وتفاعلها. التمكين المعرفي والثقافي للأسرة يفتح أمامها أبواب الاستفادة من منجزات المعرفة البشرية الكبرى في جميع فنونها وميادينها بما يغني حياتها ويوسع آفاق خياراتها ويمكنها من فاعلية إدارة حياتها.

على المستوى الأسري أصبحت كل مناحي الحياة تستلزم كفاءة معرفية: معرفة أسس الاقتران المتكافئ والذي تتوفر له فرص النجاح والاستقرار، معرفة مهارات الوالدية وتنشئة الأبناء، معرفة مهارات إدارة العائلة لمختلف شؤون حياتها وتخطيط أمور حاضرها وبناء مستقبلها. لقد تحولت كل هذه الأنشطة إلى علم لا بد من الإلمام به والتمكن منه، وذلك على عكس السير على خطى الأجيال السابقة التي تنقل معرفتها العملية الى الأجيال اللاحقة. العناية بالأطفال مثلاً أصبحت تتطلب معرفة متزايدة بشؤون الصحة والوقاية الصحية وسلامة الغذاء والدواء وأسلوب الحياة، ومهارات حل مشكلاتهم العاطفية والسلوكية. فكل شيء في حياة الأسرة وتنشئة الأجيال أصبح أكثر تعقيداً، وأصبح بالتالي يقوم على مبادئ وممارسات علمية لا بد من استيعابها والتمكن منها.

وما يصدق على مستوى أولويات الحياة اليومية في التربية وأصولها، وإدارة ميزانية الأسرة، والتخطيط لمهامها ومشاريعها، يصدق من باب أولى على التمكن من العيش في عصر العولمة وظواهرها متزايدة التعقيد، والوقاية من أخطارها التي لم يعد هناك من حماية ممكنة منها بدون اقتدار معرفي، وصولاً إلى أخذ النصيب من فرصها المتعاظمة التي لا تتاح الاستفادة منها الا لذوي الدراية والعلم.

لقد أمست الأسرة المعاصرة التي تعيش حياة حضرية بحاجة إلى محو طاقم

من الأميات. أولها بالطبع الأمية الألفبائية التي لم تعد موضع بحث إلا بين أسر المناطق الهامشية التي تتفشى فيها الأمية، وخصوصاً بين النساء اللواتي يشكلن محور حياة الأسرة وإدارتها. أما الأسرة الحضرية، فهي بحاجة في المقام الأول إلى محو أمية التفكير العلمي وهو يتلازم مع محو الأمية المعلوماتية ومحو أمية الإعلام الذي أصبح يملأ الفضاء الاجتماعي وحياة الناس كبارهم وصغارهم. الإعلام الفضائي ليس محايداً ومجرداً عن الغايات. إنه أداة لإدارة الإدراك وقولبة العقول والتحكم بالتوجهات وتشكيل القناعات، إضافة بالطبع إلى وظائفه الثقافية والتعليمية والترويجية.

ولذلك ونظراً لزخم الإعلام وتعدد قنواته على مدار الساعة، وبحيث يغطي كافة الغلاف الأرضي، برزت الحاجة إلى مهارة قراءة أبجدية الصورة المشغولة وما تنقله من رسائل وتوجهات. إنها قولبة الأذهان باتجاه التحول من الاقتصاد الإنتاجي إلى أسواق المال الباحثة عن الربح السريع وصفقاته.

هناك بالمقابل كل إدارة الإدراك الإعلامي بصدد تشكيل القناعات السياسية التي تخدم سلطات المال والأعمال والسياسة، وما يتوسله الإعلام في ذلك من تقنيات الإبراز والتكبير والتضخيم والتكرار لدرجة الإغراق، أو على العكس التحجيم والإغفال، بحيث لم يعد التلفزيون ينقل الواقع الموضوعي بقدر ما هو يعيد تشكيله، خدمة لأغراض قد لا تخدم مصالح المواطنين وقناعاتهم الأصيلة. وهو ما أصبح يتطلب إتقان قراءة الصورة التلفزيونية.

أما الإعلانات التي تسيطر على الإعلام الفضائي وبرامجه وتمولها وتتحكم فيها وفي سياسات اختيارها، فإنها تهدف بكل بساطة إلى تشكيل الأذواق وعادات الاستهلاك ونماذجه والترويج لوجاهة الاستهلاك. إنها لا تروج لسلع تشبع الحاجات بالضرورة، وإنما هي كما يقول الخبراء، تعمل على خلق حاجات استهلاكية غير موجودة، مبرزة إياها إلى موقع الصدارة وجاعلة من القدرة على استهلاكها معيار القيمة.

### 4- التمكين على صعيد الشراكة والمواطنة:

إنه محور هام آخر من محاور تمكين الأسرة من أجل المستقبل. كان انتماء الأسرة تقليدياً وقبل عملية التحضر السريع للقبيلة والعشيرة والعائلة ضمن أطر المجتمعات المحلية، ولقد استمرت هذه الانتماءات بدرجات متفاوتة مع التحول إلى حياة المدينة والعيش فيها. ودخلت شرائح متزايدة من الأسر، خصوصاً مع تزايد انتشار النمط النواتي، في تجاذب ما بين الانتماء التقليدي وبين الانتماء إلى عالم المدينة والعولمة التي تحكم توجهات الحياة فيها.

وهكذا تجد الأسرة الحضرية ذاتها ما بين قوتين تتجاذبانها: قوة الانتماءات التقليدية وما توفره من حماية ومغانم مقابل الولاء، وقوة أسواق العولمة التي تتجاوز المرجعيات المؤسسية وتطلق العنان للمبادرات الفردية والمرجعية الفردية إلى أقصى مدى ممكن، مما يجد أفصح تعبير عنه في الضغوطات التي تفرض الخصخصة على المجتمعات ذات نظم الحكم والإدارة المركزية. ويرافق هذه الضغوط أخرى موازنة للحد من سلطة الدولة الوطنية بغية تحويل العالم كله إلى مجرد سوق مالية تقوم على الإنتاج والاستهلاك وتحقيق الأرباح.

إلا أن ضمان مستقبل المجتمعات العربية يتطلب كسر هذا الحصار المزدوج من خلال بناء مرجعية وطنية تشكل أساس الهوية والانتماء، وتحول المنتمين اليها من رعايا (دولة الرعاية القائمة على الانتماءات التقليدية) إلى مواطنين كاملي الشراكة والمسؤولية والحقوق. وضمن إطار المواطنة هذه يمكن الحفاظ على الانتماءات التقليدية بمثابة نوع من الخصوصيات المحلية، ضمن إطار الوطن الجامع والناظم لحياة أبنائه، كما يمكن في الآن عينه الانفتاح على العولمة وأنشطتها ودنياها.

من هنا أهمية تمكين الأسرة وأفرادها على صعيد المواطنة بمثابة انتماء كياني وناشط في مشاركته. يقوم الكيان الوطني على شبكة مؤسساته القوية ذات الحيوية والفاعلية العالية التي تؤطر أنشطة المواطنين وتشكل مجالات تحركهم. وضمن هذا الكيان الوطني المكون من مؤسسات ومواطنين فاعلين تتوفر مقومات

بناء التنمية المستدامة التي أصبحت أكثر الحاحاً بما لا يقاس عما مضى، نظراً لمآزق العولمة وأزماتها المتزايدة.

مشروع تمكين الأسرة على صعيد المواطنة يتطلب تدخل كل المؤسسات الاجتماعية ووكالاتها الرسمية والأهلية، انطلاقاً من خيار إستراتيجي مأخوذ على أعلى المستويات، وتشارك فيه جميع شرائح المجتمع. لا بد للأسرة أن تكسر قواقعها القائمة على السعي وراء مصالحها الذاتية، وتنفتح على المشاركة والقيام بمسؤولياتها والمطالبة بحقوقها والمراقبة لحسن سير حركة بناء المواطنة. بذلك وحده تتأمن لها الحصانة والحماية، وتنخرط في عملية نماء ذاتي من خلال المشاركة في مشروع التنمية الوطنية المستدامة. فكما أن حصانة الوطن تقوم على قوة مؤسساته وفاعليتها ونشاط مواطنيه المشارك، كذلك فإن نماء الأسرة والارتقاء بنوعية حياتها يكمن في تحولها من مجرد الرفاه المادي إلى الرفاه الإنساني، الذي يقوم على توسيع خيارات الناس من خلال المشاركة في قرارات بناء الوطن وصناعة مستقبله.

## 5- التمكين الاقتصادي:

ان استعراض إنجازات الدول العربية على صعيد التمكين الاقتصادي، للأسر الشعبية خصوصاً، يبين أن هناك العديد جداً من الأنشطة المتنوعة التي تتضمنها برامجه من أبرزها: مشاريع الأسر المنتجة وبرامج القروض الصغيرة التي ترفع من مستوى تحملها لمسؤولية تلبية حاجاتها المادية، وخصوصاً إخراجها من وضعية التبعية العاجزة إلى وضعية الكيان المنتج المشارك والفاعل، مما يشكل أهم مميزات هذه البرامج.

ويندرج في الإطار ذاته برامج التدريب الكثيرة التي تديرها المراكز الإجتماعية لنساء أسر الشرائح الشعبية والمطلقات والأرامل في مجالات الصناعات المنزلية المنتجة (الأشغال التراثية، وصناعة الأغذية وحفظها)، وفي مجال التدريب على الأعمال المنتجة التي تنفذ خارج المنزل من مثل التزيين والسكرتاريا وسواها، وكذلك البرامج الأحدث الموجهة إلى الشابات من مثل

أعمال الحاسوب. وهناك برامج رائدة في مجال التمكين المهني المنتج تنفذها المنظمات الأهلية ويشارك منها القطاع الخاص (بنوك، شركات إلخ. . .) تمويلاً وتجهيزاً وإدارة.

كما أن خدمات الأسرة المتوفرة والتي تصب في تمكينها بنيوياً ووظيفياً تتجاوز مجرد التمكين الاقتصادي الإنتاجي. فكل برامج محو أمية النساء في الريف والمناطق الشعبية تؤسس لبناء الاقتدار عند الأمهات لجهة فتح آفاق المعرفة والقدرة على التدبر وحسن اتخاذ القرارات المساعدة على تولي مسؤولية إدارة الحياة.

تشكل هذه المحاور الخمسة منظومة متكاملة لتمكين الأسرة من الشرائح الوسطى والشعبية. وهي بذلك تنهض بمستوى هذه الشرائح بما يمكنها من اكتساب الاحترام الذاتي والمكانة الاجتماعية المشاركة بنشاط في قضايا المجتمع وحصانته، (حجازي، 2012 «أ»).

## رابعاً: تمكين أسر الشرائح الشعبية والمطلقات

### 1- العمل مع حالات التصدع الأسري:

هناك شريحة أسرية تحتاج إلى برامج تأهيل كامل يشمل جميع أبعاد حياتها، كي يتم الارتقاء بمستواها الكياني والاجتماعي، بحيث تعاود الاندماج في المجتمع. إنها شريحة أسرية مهمشة تتواجد عادة في المناطق الاجتماعية الهامشية المحيطة بالمراكز الحضرية، أو في جزيرات البؤس التي لا زالت موجودة في الأحياء القديمة من المدن الكبرى، أو في مناطق الإسكان الجديد. ويغلب أن تنزح في الأساس من الريف إلى هذه المناطق الهامشية، ولكنها لا تتمكن من الانغراس المهني والارتقاء الاجتماعي. فهي ركيكة التكوين في الأصل، حيث تتكون من زيجات لا تتوفر لها مقومات النجاح والاستمرار. تتكون هذه الأسر في الأساس من زوجين يأتيان عادة من أسر متصدعة عاشت في ظروف اجتماعية اقتصادية لا يتاح لها فرصة النمو السليم وبناء كيان مستقر.

لا يندر أن يكون الزوجان قد تعرضا لدرجات متفاوتة من حرمان خماسي الأبعاد: مادي، رعائي، عاطفي، تعليمي وتأهيلي مهني، وثقافي. ترتفع نسبة الأمية بين الزوجين وخصوصاً النساء، أو يكون مستوى التعليم متواضعاً لا يوفر عدة التأهيل المهني. رب الأسرة يغلب ان يكون غير مستقر مهنياً يتنقل من عمل ارتزاقي إلى آخر، مع فترات متفاوتة من البطالة. وبذلك تكون موارد رزق الأسرة غير منتظمة مما يعرض استقرارها الحياتي للاضطراب. وتقوم الزوجات عادة بمحاولة سد الاحتياجات الحياتية الأساسية من خلال طرق أبواب هيئات الصدقات والإعانات المالية الرسمية والأهلية، وصناديقها المختلفة. ولا يندر أن ينفض الزوج يده من مسؤوليات إعالة الأسرة منصرفاً إلى حياته الخاصة، إن لم يلج عالم الإدمان حيث يصرف دخله عليه.

تتصف هذه الأسر عادة بعدم القيام بتخطيط شؤونها الحياتية، تاركة ذاتها تعيش رهناً بالظروف وتحولاتها. يظهر ذلك بوضوح في غياب الصحة الإنجابية والمباعدة بين الولادات، حيث يخضع الإنجاب المتكرر للحتمية البيولوجية وحدها. وتكون النتيجة أبناء يأتون إلى الدنيا بدون توفر شروط الرعاية لهم. كذلك هو حال الإدارة المنزلية حيث الفوضى هي السائدة في الأكل والنوم والنظافة.

ويضاف إلى ذلك التصدع الأسري الصريح من شجارات علنية وعنف مادي ولفظي يصبه الزوج على الزوجة والأطفال، مما يدخل الأسرة في حالة من الشدة والعوز يعمل أهل الخير على تقديم العون لها. وتنحسر الوالدية إلى أدنى حدود الرعاية. ليس هناك اهتمام كافٍ بصحة الأطفال، ولا بانخراطهم في الدراسة المنتظمة. ولذلك سرعان ما يتسربون بعد عدة سنوات وهم شبه أميين. يتحولون إلى سوء التكيف سائرين فيه على سنة الأب غير المنغرس مهنياً واجتماعياً، والأخوة الكبار الذين يكررون سيرة الأب دراسياً وتدريباً ونشاطاً مهنياً.

تتصف هذه الأسرة عادة بتدني الاندماج الاجتماعي، وبشيوع مشاعر انعدام الأهلية الاجتماعية والاستسلام للعجز الحياتي. قلة منها فقط هي التي تحاول انتشال وضعها من هذا التدهور الإنساني. أما جل الأسر فهي لا تتجاوب مع

جهود مراكز التنمية الاجتماعية في مجال تأهيلها وتحسين نوعية حياتها. وهي حين تتعامل مع هذه المراكز وسواها من الهيئات الأهلية، فذلك لطلب المساعدات المالية والمادية. إنها تعيش في حالة خطر خلقي وكياني مزدوج. فبالإضافة إلى ركاكة تكوينها وتعثر حياتها، هناك الخطر الخلقي الذي تشكله البيئة المحلية التي تعيش فيها. كما أنها تظل إجمالاً خارج نطاق أجهزة الرقابة المدنية والأمنية، إلا حين تحدث فيها أحداث تستدعي التدخل العاجل. تسود فيها اللامعيارية الاجتماعية الناتجة عن غياب الرقابة من ناحية، وعن تراكم خليط سكاني لا تقوم بين وحداته روابط وصلات تآزر وتساند أو ضبط سلوكي. وهو ما يزيد بالضرورة من درجة الخطورة الخلقية التي يتعرض لها الأبناء: تسيب وفقدان رعاية وعنف في المنزل، الذي قد لا يوفر بيئة صالحة لحياة مستقرة وآمنة، وبيئة محلية تتكاثر فيها عوامل الانحراف.

إلا أن الصورة قد لا تكون بالضرورة بهذه القتامة والسلبية. فهناك الكثير من الأسر التي تصارع من أجل البقاء، وتحاول انتشال ذاتها من هذه الأخطار، إلا أنها قد تفتقر إلى وسائل الخروج وتولي مسؤولية حياتها. من هنا تنبع ضرورة برامج متكاملة لإعادة تأهيلها ضمن خطة عامة للارتقاء بمستواها وصولاً إلى وضعها على طريق التمكن الذاتي. هنا تبرز الحاجة إلى التحول من تقديم خدمات جزئية لحل مشكلات ظرفية، بما فيها المعونات المالية والمادية الملحة، إلى برامج منتظمة لإعادة التأهيل.

أنشطة التأهيل معروفة وقائمة في معظم الدول العربية إضافة إلى المساعدات المالية والعينية. جل خدمات المراكز الاجتماعية تصب في خدمة هذه الأهداف من رعاية صحية وبرامج تثقيف، ومحو أمية، وبرامج التدريب الحرفي والمهني للفتيات والنساء على اختلافها. وتشكل برامج القروض الصغيرة لتأسيس أعمال منتجة تساعد على تولي الأسرة لتغطية احتياجاتها، وتوفير الإرشاد والإشراف وتيسير سبل توفير المواد الأولية وتسويق المنتجات، تجارب رائدة ومتزايدة الانتشار.

وتلعب خدمات الإرشاد الأسري دوراً هاماً في التأهيل النفسي لهذه الأسر

وأفرادها، كي يتمكنوا من الاستفادة من برامج التدريب ومشاريع الإنتاج. لا بد من البدء من البداية. أي تكثيف عمليات محو الأمية، وبرامج الصحة الإنجابية والمباعدة بين الولادات والاهتمام بالأم الحامل صحياً ونفسياً، وكذلك تدريبها على الوالدية الكفوءة وخصوصاً في سنوات الطفل الأولى وأصول رعايته. ويأتي قبلاً إرشاد ما قبل الزواج للشابات والشبان، وتقديم الإرشاد العلاجي لبعض معوقات نجاح الحياة الزوجية. وكذلك التوعية بأصول التكافؤ الزوجي والحقوق الشرعية لكل من الزوجين وضرورة الاقتناع بها. ثم يأتي دور الإرشاد على صعيد حياة الأبناء المدرسية. وكذلك مواكبة هذه الأسر ومساعدتها على حل مشكلات الحياة الزوجية تباعاً.

وبالطبع التجاوب لن يكون يسيراً، ونجاح هذه البرامج على اختلافها لن يكون سهلاً أو مضموناً بمجرد القيام بتقديم خدماتها. هناك شغل يتلازم مع هذه التدخلات لا بد من القيام به ويتمثل في عنوان كبير هو التمكين النفسي للزوجين تحت شعار «مواجهة المستقبل بشجاعة». ويتضمن العمل على ما يلي:

- التغلب على القمع الذاتي وقصور الكفاءة الاجتماعية وتفشي الروح الانهزامية الاستسلامية، وتنمية الثقة بالنفس والاحترام الذاتي. ويتم ذلك من خلال برامج علاج العجز المتعلم وصولاً إلى إطلاق الطاقات الحية المطموسة وتعزيز النظرة المتفائلة إلى الذات والدنيا.

- تنمية الذكاء العاطفي لدى الزوجين بحيث يتمكنان من التبصر بمشاعرهما وإدارتها، ومشاعر القرين وإدارتها، والتعامل مع الضغوطات والتوافق مع الذات واحترامها، ومع الآخرين وقبولهم.

- تنمية مهارات التفكير الإيجابي ومحاكمة الأفكار السلبية الانهزامية والتغلب عليها، وصولاً إلى إحلال أفكار واقعية أو إيجابية في النظر إلى الذات وإمكاناتها. وكذلك تنمية مهارات حل المشكلات وإيجاد البدائل.

- إطلاق إرادة التنمية الذاتية والدخول المبادر إلى الحياة والعمل، وذلك من خلال تحريك الدافعية وطاقات الحياة المطمورة.

- الإرشاد العلاجي لتمكين الزوجين من مواجهة معاناة الماضي وجروحه

وتجاوزها والانفتاح على المستقبل والثقة بالنفس وتوكيد الذات، واكتشاف معنى الكرامة والقيمة الذاتية واحترام الذات.

- التدريب على مهارات الحياة على صعد إدارة الميزانية وتنظيم شؤون الحياة، ومهارات التواصل والحوار، والوالدية.

- تنمية مشاعر الانتماء إلى الجماعة والمجتمع الأكبر والشراكة الفاعلة.

- إطلاق وتعزيز حس المسؤولية الذاتية عن الحياة الشخصية والأسرية، وصولاً إلى الإحساس بالاقتدار الذاتي والفاعلية الذاتية في القيام بأعباء بناء الحياة.

هذا التأهيل النفسي يشكل ضمانة إنخراط الأسرة وأعضائها بكل برامج إعادة التأهيل، ذلك أنه لا تنمية فعلية مضمونة بفعل التدخل الخارجي وحده. بل لا بد من بنائها على أساس من الدافعية الأصيلة والثقة بالقدرة على الفعل. وهو أمر ليس بالهين، إلا أن النجاح فيه ولو نسبياً يفتح السبيل أمام نجاح برامج تمكين هذه الشريحة الأسرية التي تشكل تحدياً فعلياً على الصعيد الفني والتأهيلي. ولذلك لا بد في هذه الحالات من الاستعانة بالجهود التطوعية للعناصر القيادية في البيئة المحلية، من نفس فئات هذه الشريحة وانتماءاتها الاجتماعية، ممن تمكنوا من التغلب على هذه الصعوبات الكيانية، وحققوا النقلة إلى الأهلية الاجتماعية مهنياً وحياتياً، كي يقدموا النموذج.

يعرض هؤلاء تجاربهم في حل مشكلاتهم وجهودهم في بناء نوعية حياتهم ويتم مناقشتها مع الأسر المستهدفة، والحوار بشأن التعلم منها، والتشجيع على احتذاء نموذجها، بما يمكنهم بدورهم من بناء حياتهم والاقتناع بأن البؤس ليس قدراً محتوماً، (حجازي، 2012 «أ»).

## 2- الطلاق والعمل التمكيني مع المطلقات:

### 2-1 الديناميات النفسية للطلاق، دلالاته وآثاره:

الطلاق هو إعلان فشل كل من الزوج والزوجة في إقامة علاقة زوجية والحفاظ عليها. إنه انهيار أحد المشاريع الحياتية الهامة في مرحلة الرشد. لحظة

الطلاق هي نهاية تاريخ من الصراعات والخيبات وسوء التفاهم والتباعد. لا يحدث الطلاق فجأة، ولا يتم بدون توقع بل يمر بمراحل ثلاثة: ما قبل الطلاق، الطلاق، وما بعد الطلاق، (صادق، 2009).

قبل الطلاق تتحول مشاعر الود والتعلق؛ فتتوقف وتتجمد العواطف. ويطغى خلالها تزايد الصراعات والخلافات وأحاسيس الغبن والإحباط، وكلها تؤدي إلى التباعد النفسي بين الزوجين. يحدث الطلاق النفسي فترة تطول أو تقصر قبل الطلاق الشرعي. وتتصف هذه الفترة بالمعاناة وبتصاعد مشاعر الغبن والتباعد الذي يلغي الآخر الذي يتحول في نظر القرين إلى قيمة إنسانية سلبية، والى عقبة في طريق الهناء الذاتي والى عبء أو مأساة مفروضة.

### 2-2 ما قبل الطلاق:

توجد بذرة الطلاق قبل الزواج وذلك لأسباب عديدة. منها أن يكون أحد الزوجين غير مهيأ للزواج أو غير مؤهل له عاطفياً ونفسياً وجنسياً وخصائصاً أو سلوكات. ومنها تدني حس الالتزام لدى أحد الزوجين بالعلاقة الزوجية، وتدني حس المسؤولية عن القيام بأعباء الزواج والتزاماته وتضحياته. من مثل الشخصية الأنانية المتركزة حول ذاتها، أو المدللة التي تعودت على الأخذ بدون أن تعطي والتي ترى الآخر ليس كشريك، وإنما بمثابة أداة لخدمة رغباتها وحاجاتها ورفاهها. إنها الشخصية التي لا تستطيع أن تحب وتبادل الآخر عطاء الحب، بل هي تحب ذاتها وتكتفي به وتتوقع أن يكون الآخر أداة لتضخم حبها لذاتها ورفاهيتها. ويندرج عن ذلك عدم الاعتراف بغيرية الآخر وحاجاته ورغباته وطبائعه وخصائصه وتوجهاته. الآخر ليس مثيل للذات وإنما هو أداة في خدمتها.

وقد تتحول علاقة هذه الشخصية المركزة حول ذاتها، والتي تدعى الشخصية النرجسية، مع القرين إلى علاقة استغلال واستنزاف واستبداد يتصاعد بمقدار ما يعبر القرين عن حاجته إلى الشراكة والتكافؤ، وتبادل الحقوق والواجبات واقتسام الأعباء والمسؤوليات.

ومن الشخصيات التي لا تصلح للزواج الشخصية الشكاكة التي لا تثق بالآخر ولا تنفتح عليه، بل تحيطه بظنون السوء على اختلافها (إنها غير وفية، إنها تبذر مالي وتسعى إلى خرابي، إنها تخطط لاستغلالي).

تحول هذه الشخصية الشكاكة الحياة الزوجية إلى جحيم، كل شيء وكل تصرف موضع سوء ظن يفتح باب العداء الذي يتخذ طابع الدفاع المرضي ضد الأذى المزعوم أو المتوهم. أو ينخرط الشخص الشكاك في الجدل والمماحكة على كل كبيرة وصغيرة في نوع من التباعد وتصلب المواقف وتصاعد مشاعر العداء والتوتر الذي ينفجر بغضاءً وعنفاً ينتهيان بالاعتداءات النفسية والجسدية ومن ثم الطلاق.

ومن الشخصيات التي تقيم علاقة زوجية ملغومة بعوامل الطلاق الشخصية السيكوباتية. إنها مغرية جذابة تعرف كيف تشد الآخر اليها وكيف تزين له الارتباط بها، من خلال الكثير من السمات والسلوكات التي تبدو من متطلبات الزواج الناجح. إلا أنها شخصية احتيالية تجري وراء مصلحتها الذاتية وتوقع بالآخر تحقيقاً لهذه المصلحة. إنها وفية لأمر واحد هو: عدم الوفاء للآخر وعدم الالتزام به. ترسم للآخر صورة وردية عن الزواج، ولكنها لا تستطيع أن تتبادل العطاء والمسؤولية والالتزام، طالما هي وفية لنزواتها ومصالحها الذاتية وحدها.

ولذلك لا يندر أن تنخرط في سلسلة من الارتباطات الزوجية التي تنتهي بالطلاق بعد زمن لا يطول. وإن لم يحدث الطلاق فإن حياة القرين ستكون نوعاً من جحيم عدم الوفاء وجفاف العاطفة والالتزام. كما أنه لا يندر أن تتورط في قضايا جانحة تنعكس مآسٍ وخراباً على الحياة الزوجية.

ويشكل الموروث النفسي من أسرة الأصل بعضاً من عوامل الاستعداد لفشل الحياة الزوجية والطلاق. منها النمذجة على غرار الوالدين. الطفل الآتي من أسرة مطلقة يحتمل أن يكرر تجربة الطلاق في زواجه. ويرتفع هذا الاحتمال إذا كان كلا الزوجين آتيين من أسر مطلقة. تلك ظاهرة معروفة في أدبيات الحياة الأسرية. تصدع علاقات الوالدين الزوجية وصراعاتهما سيولدان اضطرابات نفسية أو قصور في النضج العاطفي الجنسي (القدرة على الارتباط العاطفي

والحصول على الإشباع الزوجي من خلاله) لدى الأبناء يضعهم في وضعية خطر الفشل الزوجي الذي يؤول إلى الطلاق. كما أن كل الصراعات النفسية بين الوالدين قبل الطلاق وأثناءه وبعده تغرس بذور الطلاق لدى الأبناء، مما يجعل سيناريو الطلاق يتكرر. والأمر شبيه بالأسر التي تتوارث الإدمان، (حجازي، 2012 «أ»).

كل حياة في أسرة المنشأ تتصف بالصراعات وعدم الاستقرار والعنف أو التباعد العاطفي، أو التسلط تؤدي إلى افتقاد الأطفال لمشاعر الطمأنينة القاعدية التي تشكل نواة الصحة النفسية والتكيف والقدرة على الارتباط العاطفي. وبذلك قد تبذر بذور عدم الوفاق الزوجي لدى هؤلاء الأبناء بدورهم.

فالطفل يتعلم بالنمذجة من والديه وعلاقتهما معاً وعلاقتهما بالأولاد في السلب، كما في الإيجاب. تغرس في نفسه بذور الاضطراب وصعوبات التوافق العاطفي والعلائقي أو على العكس بذور الطمأنينة ونمو القدرة على الحب والانفتاح والعطاء والالتزام والوفاق الزوجي. فالطفل السعيد هو من يشهد سعادة والديه الزوجية ويعيد إنتاجها في زواجه. كما قد يرث الأبناء من الآباء سمات التسلط والدكتاتورية التي تهدد الوفاق الزوجي حيث تقود إلى فرض الرضوخ على القرين، مما قد ينتهي بالصراع بينهما.

تدخل هذه العوامل التي تدفع العلاقة الزوجية لعدم الوفاق والصراع الذي ينتهي بالطلاق، ضمن الاعتبارات التي يجب على المرشدين الأسريين العاملين في برامج إعداد الشباب والشابات للزواج الشغل عليها والتوعية بأبعادها وآثارها، والتنبه لها عند اختيار القرين، والحذر خصوصاً من زواج النزوة الذي ينطلق من فورة حب أو تعلق أو انجذاب جارف يطمس الواقع والتبصر به. الحب بحد ذاته قد يتمتع بمقومات البقاء والنماء في حياة زوجية سعيدة، إذا كانت شخصية المقبلين على الزواج تتمتع بالنضج النفسي العاطفي الجنسي، وإذا كان الموروث النفسي من أسر المنشأ يتصف بالنمذجة الصحية المعافاة وبخبرة علاقات الرعاية والحماية والطمأنينة القاعدية في العلاقة مع الوالدين.

### 2-3 ما بعد الطلاق:

كل طلاق حتى ولو كان مطلوباً للخلاص من معاناة زوجية غير قابلة للاحتمال، وعلاقة لا تتوفر لها ظروف الاستمرار، يولد ردات فعل نفسية معروفة. يبدأ الأمر بالإحساس بالأسى على فشل المشروع الزوجي وانهيار الآمال المعقودة عليه.

يعقب هذه الحالة نوع من عدم التصديق أو الإنكار (هل تم الطلاق فعلاً؟ كيف وقع ولماذا؟)، هل انتهى كل شيء فعلاً أم أن هناك احتمالاً لإصلاح ذات البين والعودة؟ تلك هي حالة التجاذب الوجداني والتردد ما بين حسم الانفصال وبين احتمالات العودة عنه. قد يتلو ذلك مرحلة من الاكتئاب: الأسى على الذات وعلى الحظ العاثر. وقد يصاحب هذا الاكتئاب مشاعر ذنب وإحساس بالخطأ لأن المطلق لم يتمكن من إنجاح الزواج، ويحمل ذاته مسؤولية هذا الفشل الذي يتخذ طابع العجز أو انعدام الجدارة، أو حتى عدم استحقاق الهناء الزوجي (ذلك هو جلد الذات). وقد يصاحب هذا الاكتئاب عند المطلق عدداً من أعراضه المعروفة: اضطراب النوم، اضطراب الشهية، فقدان الوزن، فقدان القدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة، سرعة الانفعال والبكاء، ضعف التركيز، العزلة الاجتماعية واجترار الحزن، (صادق، 2009).

وبالتدريج يتراجع الحزن والاكتئاب ويدخل المطلق في مرحلة الغضب. يغضب على ذاته، وقد يغضب على المحيطين به الذين لم يساندوه محملاً إياهم سبب فشل زواجه. إلا أنه يغضب بالدرجة الأولى على الطليق الذي يرى فيه أسوأ الناس. وهو ما يفجر رغبات الانتقام منه بالوسائل الممكنة، فيجتر غضبه وغيظه نفسياً إن لم يتمكن من الانتقام الموضوعي. يكثر حديث السوء عن الطليق محملاً إياه كل النقائص والعيوب. إلا أن هذا التركيز المحتقن نفسياً على الطليق يحمل في طياته مؤشرات على استمرار الاهتمام بالعلاقة التي لم تُصف نفسياً بعد. ولا يندر أن تتم اتصالات مباشرة أو غير مباشرة (وسطاء الخير)، وتتم معاتبات ومحاسبات وجاهية أو بالواسطة.

يتلو هذه المرحلة دخول في حالة من الفراغ والسأم وفقدان الهدف والمعنى

ومتعة العيش، وقد يرافقها تسرب اليأس للنفس وانسداد آفاق المستقبل، (لقد فَسُدَتْ حياتي).

تتوقف شدة هذه الحالات النفسية ومدى استمرارها على الظروف التي حدث فيها الطلاق، وكيف حدث وما هي دلالته بالنسبة لكل من الطليقين. وبالطبع فالمطلق الذي يعنى له الطلاق الانعتاق من علاقة أفسدت حياته، سوف يشعر بالارتياح والخلاص من مأساة سممت كيانه. أما في الحالات المعتادة فالطلاق لا يمر بدون أزمة نفسية تتفاوت في شدتها ومدتها ومصيرها. هل كان الطلاق مباغتاً أم متوقعاً؟ هل هو من سعى إليه أم فرض الطلاق عليه؟ هل ما زال متعلقاً بالحياة الزوجية السابقة أم أن هذه العلاقة قد انطفأت؟ هل تم الطلاق في ظروف مقبولة أم رافقه عنف ومعاناة وتعرض لأخطار انعدام الأمن والضمانات الحياتية؟ هل تم التوافق على ترتيب أمور الطلاق أم ترك المطلق معلقاً ومعرضاً لسوء المعاملة والتشفي؟ هل لدى المطلق بدائل حياتية في العمل والحياة الاجتماعية والأسرة الممتدة والأصدقاء؟ أم أن العلاقة الزوجية هي التي شكلت معظم عالمه؟ هل لديه ضمانات مادية ومعنوية لبدء حياة جديدة، أم أنه أصبح مكشوفاً بلا غطاء ولا سند؟ هل هناك مشاريع حياتية جديدة (من زواج أو سواه) أم هو الفراغ المقلق؟

كل هذه العوامل تحدد مدى إمكانيات التعويض واستعادة التوازن المفقود والانطلاق في حياة جديدة تحقق الرضى والإشباع، أو هي تفاقم من أزمة طلاق وآثارها على التوازن النفسي والوجودي للمطلق.

ومهما كانت المعادلة في السلب أو الإيجاب إلا أن الطلاق يحمل تغييرات وجودية هامة بالنسبة للمطلق وهي تغييرات نفسية داخلية (تمت الإشارة إلى بعضها) وتغييرات اجتماعية تتمثل خصوصاً الموقف الاجتماعي من الطلاق والنظرة إلى المطلق.

أما على الصعيد الذاتي فهناك تغييرات إجرائية في الحياة لا بد من التعامل الفاعل معها: مشكلة الإقامة والسكن والتكيف مع السكن الجديد، مشكلة الأعباء الاقتصادية وتدبير أمور المعاش، مشكلة رعاية الأولاد وترتيباتها والقيام

بشؤونها، مشكلة الوحدة المستجدة بعد حياة الشراكة، قلق الانفصال، الحاجات العاطفية الجنسية وإشباعها، وعلى رأسها مشكلة القدرة وتوفر الإمكانات لمواجهة هذه التحديات الجديدة ومتطلباتها، ومدى المساندة الأسرية والاجتماعية والقانونية التي تتوفر له.

وأما على الصعيد الاجتماعي فالطلاق يفرض على المطلق أوضاعاً ليس من السهل دوماً التعامل الناجح معها.

تتغير دلالة الإنسان ومكانته من زوج وأب ورب أسرة، أو زوجة وأم وربة أسرة إلى إنسان فاشل أسرياً (مهما كانت عومل هذا الفشل). هناك نظرة دونية إلى المطلق إما باعتباره فاقداً للجدارة الزوجية والوالدية، أم باعتباره قد أقدم على أبغض الحلال إلى الله مما هو مذموم في الرأي العام. هناك إمكانية إلى بروز نظرة الإدانة إلى المطلق أو نظرة الاشفاق والرثاء المتعالي عليه. وهنا تميل الناس إلى إسقاط مخاوفها من فشلها الزوجي الضمني على المطلق الذي تسقط مكانته في عيون الآخرين (هو الفاشل أو المظلوم أو المعقد أو الظالم، وليس نحن). وقد تكون هذه النظرة الإسقاطية التي تحمل الإدانة للمطلق والتعالي عليه هي الأشد وطأة بمقدار ما يعاني الآخرون هؤلاء من صراعات زوجية صريحة أو خفية، وبقدر ما يعتمل في نفوسهم من هواجس حول تهديد حياتهم الزوجية واستقرارها.

ولذلك فالنظرة إلى المطلق قد تكون ظالمة في الكثير من الأحيان حيث يُحَمَّل أوزار نوايا الآخرين وهواجسهم. وتنصب هذه النظرة الظالمة على المرأة على وجه الخصوص في بعض الأوساط الاجتماعية. وهو ما قد يفسر تحمل المرأة لمعاناة زوجية لا تطاق خوفاً من أحكام الآخرين عليها بالسوء والعجز أو انعدام الجدارة.

والطلاق اجتماعياً يغير المكانة، فالطليق ليس كمثل المتزوج مكانة واحتراماً. تتدهور مرتبة المطلقة إلى مرتبة ثانية أو ما دون على صعيد الجدارة. كما أن الطلاق قد يغير كل شبكة العلاقات الاجتماعية من تزاور وتشارك في المناسبات الاجتماعية المختلفة التي تقوم بين الأسر الصديقة أو أسر الجيرة، أو

حتى أسر القرابة. إنه أصبح الآخر الذي لم يعد له مكانة في الجماعة، (صادق، 2009).

كل تلك التحولات النفسية والاجتماعية وما تولده من آثار ومعاناة تندرج ضمن برامج الإرشاد النفسي للمطلقات، بغية مساعدتهن على تجاوز أزماتهن النفسية وتحولاتهن الكيانية. ويأتي العمل الإرشادي النفسي في هذا المجال في أولويات العمل مع المطلقات. إذ لا بد من مساعدتهن على استعادة الحد الأدنى من التوازن النفسي، بما يمكنهن من التوفر النفسي للانخراط في برامج التمكين الاقتصادي والاجتماعي المعمول بها.

بذلك فقط يمكن لبرامج التمكين أن تعطي نتائجها المرجوة. لا بد من تقديم المساعدة الإرشادية للمطلقة كي تتمكن من تصفية التراكمات النفسية التي سببها الطلاق وصراعات ما سبقه، وأزمات ما بعده. ذلك وحده كفيل بتعبئة طاقاتها وإمكاناتها لبناء حياة جديدة. ومن أفضل وسائل إدارة هذا الإرشاد النفسي الإرشاد الجماعي للمطلقات من خلال فنيات الإرشاد المتفهم للمعاناة النفسية. وكذلك إرشاد التعامل مع الضغوط النفسية وإجراءاته، والإرشاد المعرفي السلوكي. هنا توظف كل مميزات الجماعة الإرشادية من مساندة متبادلة بين المطلقات أعضاء الجماعة، والتعلم المتبادل، والمشاركة، والتفاكر حول إيجاد الحلول؛ وخبرة الجماعة التي توفر القبول لأعضائها بما يصحح النظرة الاجتماعية السلبية نحو المطلقة ويعيد اليها الاعتبار، وكذلك التآزر تجاه معاناة الطلاق (تشعر المطلقة أنها لا تصارع الأعباء والمعاناة وحيدة).

### 2-4 الأبناء بعد الطلاق:

أزمة الأبناء مضاعفة في الإحساس بالخسارة والضياع وانهيار الحياة من خلال انهيار الكيان الأسري الموحد الذي كانوا في كنفه. يحس الأبناء بخسارة هذا الكيان الأسري والمجال الحبوي الذي كانوا يألفونه ويندمجون فيه. كما يحسون بفقدان أحد الأبوين. وينعكس ذلك على اضطراب القيمة الذاتية والهوية الشخصية. بالطلاق ينهار الملاذ الآمن ويتم الانتقاص من الكيان الذاتي.

وكما تتغير النظرة إلى الزوجة المطلقة أو الزوج المطلق، كذلك تتغير النظرة إلى أبنائهما. إنهم أبناء الطلاق يحملون وصمته الاجتماعية؛ كل الأولاد في الجيرة والأقارب والمدرسة لهم أسرة ووالدين، أما هم فإنهم مختلفون ومنتقصون، ويعتقدون أن الناس تنظر إليهم وتتعامل معهم بشكل مختلف. وقد يكونون محقين في ذلك أو لا يعدو الأمر أن يكون مسألة تصورات ذاتية. إن عليهم أن يواجهوا الناس والحياة والمجتمع بشكل مختلف يفتقد إلى الإحساس بالمنعة والحصانة الذي يعيشونه في كنف الوالدين. إنهم يعيشون الآن مع أحد الوالدين ولهم علاقة هامشية أو ثانوية أو حتى مقطوعة مع الوالد الآخر. وهناك مسألة تغير السكن والجيرة ورفاق الحي ومجال اللعب والحياة الحيوي وضرورة التكيف له. وقد يتعرضون لتغيير المدرسة ونظام الحياة في وضعهم الجديد داخل السكن مما يفرض عليهم ضرورات تكيف قد لا تكون سهلة. تتوقف هذه الأمور على مدى إمكانية حلول الأم أو الأب الذي يعيشون معه الآن، على تعويض وجود الآخر اجتماعياً وحياتياً ومادياً.

ولو أمكن التعويض الحياتي إلا أن التعويض النفسي هو الأصعب. فالطفل بحاجة إلى والديه مجتمعين ومتوافقين. وبحاجة إلى مرجعية كل من الأب والأم بمالها من خصوصية نفسية وعلائقية. وكل طفل بنتاً كان أم صبياً بحاجة إلى نموذجين والدين يتماهى بهما، ويبني شخصيته المتوازنة من خلال هذا التماهي المزدوج. الصبي يتمثل بأبيه ويتعلق بأمه، والبنت تتمثل بأمها وتتعلق بأبيها. ومن خلال هذا التمثل النوعي مع كل من الأب والأم يبني الطفل هويته الشخصية. ومن هنا فإن فقدان أحد الوالدين بالطلاق أو الوفاة سوف يؤدي إلى صعوبات في بناء الهوية الشخصية الذكرية أو الأنثوية تبعاً لجنسه. وتتفاقم هذه الصعوبة كلما كان سن الطفل أصغر عند طلاق الوالدين، أي عندما تكون عملية بناء الهوية في مرحلتها النشطة.

إلا أن المرجعية العاطفية ومرجعية السلطة النوعية لكل من الأب والأم والعلاقة النوعية مع كل منهما، واختلالها أو خسارتها بالطلاق تبقى هي القضية الأصعب. وقد تترجم في قصور النضج العاطفي أو حتى النضج العاطفي

الجنسي عند الرشد. ومن هنا فالتوافق الزوجي لأبناء الأسر المطلقة يكون أصعب من توافق الأبناء الذين عاشوا علاقات عاطفية مستقرة ووثيقة وآمنة في كنف الوالدين.

وتتزايد هذه الصعوبة إذا حدث صراع على الأبناء خلال الطلاق؛ بحيث يحاول كل من المطلقين شد الأولاد إليه وتسويد صورة الوالد الآخر. تولد هذه الحالة أزمة نفسية كبرى للأولاد. فالواحد منهم بحاجة إلى الوالد أو الوالدة لضرورات الحياة والأمان، ولكنه بحاجة إلى الوالد الآخر ويتمسك بعدم خسارته. ومن هنا الازدواجيات التي تقوم في نفسه الطرية والتذبذبات في مواقفه اقتراباً وابتعاداً عن كل من الوالدين. يعيش حالة تمزق ذاتي تترك آثارها على توازنه النفسي وعلى تكيفه السلوكي والمدرسي والحياتي عموماً، وخصوصاً إذا حدث الطلاق في جو من العداء المفتوح وسلوكات الانتقام والتشفي ومحاولة إنزال الأذى بالطليق. الواقع أن الغرم الأكبر والأذى الأفدح يقع على الأبناء الذين يعيشون حالة تمزق الولاء وتمزق الكيان الحياتي ستحمل آثارها السلبية على حياتهم المقبلة، في الزواج وفي التكيف الحياتي.

خلاصة القول لا شيء يعوض الأبناء عن حياة أسرية متكاملة ومستقرة وآمنة في كنف أسرة تتمتع بالوفاق. ولذلك لا بد من برامج تدخل إرشادي لتوجيه الوالدين في حالة الطلاق بحيث يتم حماية الأبناء من آثاره التي قد تكون كبيرة على صحتهم النفسية وتكيفهم الحياتي. ويتمثل الإرشاد في العمل على توفير المقومات التالية للأبناء:

- الاستقرار المكاني بنفس المستوى الذي كانوا يعيشون فيه، ومن الأفضل أن يكون في نفس المسكن ونفس الحي والجيرة.
- الحرص على توفير مستوى حياة مادية توفر لهم احتياجاتهم الأساسية ولا يقل عن مستوى حياتهم السابق.
- الحرص على الحفاظ على استمرار واستقرار أسلوب حياة الأبناء وعاداتهم وعلاقاتهم الاجتماعية وأنشطتهم الترويحية.

- الحرص على ضمان استمرار انتظام حياتهم المدرسية ومخططاتهم التعليمية.

- الحفاظ على الصورة الاجتماعية للأبناء، عن طريق تواجد الوالدين معاً في المناسبات الاجتماعية والذاتية الهامة.

- الحرص على تجنب تشويه صورة الأب والأم المطلقين اجتماعياً ونفسياً، إذ يحتاج الأبناء إلى أن يظلوا فخورين بكلا الوالدين، وإلا فإنهم قد يتعرضون للتمزق النفسي ومشاعر الخزي والانكسار.

- الحرص على عدم استخدام الأبناء وسيلة وأداة للحرب بين الوالدين المطلقين، وخصوصاً كوسيلة للتشفي والانتقام بحرمان الأم مثلاً من العلاقة مع الأبناء. على الآباء أن يدركوا أن الولد ليس ملكية شخصية من مثل السيارة والمتاع الشخصي، بل هو كيان بذاته ولذاته وعلى الأب أن لا يرتهن هذا الكيان ويدمر إمكانات نموه وصحته. الأب كما الأم مؤتمنان على أولادهما وليسا مالكين لهما. وعلى كل منهما حفظ الأمانة بتوفير أفضل فرص استمرار العلاقة العاطفية الطيبة والوثيقة مع الوالد الآخر. كما على كل منهما واجب الحفاظ على الصورة الإيجابية التي يحملها الأبناء عن أمهم أو أبيهم. إننا بصدد الحفاظ على صحته النفسية هو، ولسنا بصدد مراعاة الطليق. ذلك أن الصورة السوية المعافاة لدى الطفل عن كل من والديه هي ضمانة تكوين صورته السوية المعافاة عن ذاته هو.

- الحفاظ على السلطة النفسية لكلا الوالدين على الأولاد، أثناء الطلاق وبعده. فالولد بحاجة إلى مرجعية إيجابية من كل من الأم والأب قبل الطلاق وبعده. وعلى كل مطلق أن يحض الأبناء على طاعة طليقه واحترامه. فذلك هو الضمان لتوفير احترام الولد لذاته هو.

الشغل الإرشادي مع الأولاد على الصعد النفسية والعاطفية وصعد استمرار التعلق بكلا الوالدين والحفاظ على نموذجهما الإيجابي في نفسه، لا يقل أهمية عن الشغل الإرشادي على تكيفه السلوكي والاجتماعي وتوافقه الدراسي. بل إن

الإرشاد النفسي لأبناء الأسر المطلقة والوالدين وكيفية الحفاظ على صحة الأبناء والنفسية وتوازنهم هو المدخل لنجاح التوافق الدراسي والتكيف الاجتماعي والسلوكي. بدون ضمان الأول لا يمكن النجاح في الثاني. وهنا تبرز أهمية التزام الوالدين بواجبات الأبوة والأمومة قبل الطلاق وبعده على حد سواء، (حجازي، 2014 «ب»).

## 3- فئات المطلقات والتدخلات الإرشادية لتمكينها:

تتفاوت أوضاع هؤلاء المطلقات من حيث مستوى التمكن قبل الطلاق، من النواحي التعليمية والاقتصادية والمهنية والاجتماعية، وكذلك ظروف الحياة السابقة واللاحقة. وبالتالي تختلف برامج التمكين من حيث المجال والشدة والديمومة. ولهذا فليس من الواقعي تعميم الحديث عن المطلقات، كما يشيع في الأدبيات، وكأنهن متساويات في الأوضاع والظروف والحاجات. والواقع أن جل ما يرد في الأدبيات حول الموضوع يتناول بالبحث تلك الشريحة الشعبية الأقل حصانة واقتداراً. يمكن عملياً التمييز بين ثلاث فئات من المطلقات على وجه العموم، (حجازي، 2013).

**3-1** هناك أولاً فئة النساء اللواتي ينتمين بالأصل إلى الأسر المنغرسة اجتماعياً، والمتمكنة علمياً ومهنياً واقتصادياً. التدخل بعد الطلاق قد يقتصر على تقديم المشورة لإعادة ترتيب أمور الحياة من قبل مكاتب الإرشاد الأسري، إذا دعت الحاجة.

إذ أن هناك نسبة لا يستهان بها من هاته النسوة يتمتعن باحتضان العائلة الممتدة التي ينتمين اليها، بما لا يعوزهن لتدخل الهيئات العاملة مع الأسرة. كما لا يندر أن تكون المطلقة على درجة عالية من الاقتدار والتمكن بحيث تتولى بوسائلها الخاصة إعادة تنظيم حياتها بعد الإطلاق. وقد يكون الطلاق في بعض هذه الحالات قد تم من خلال التفاهم والتوافق بين الزوجين على الشؤون المالية والحياتية والشرعية، كما على حضانة الأطفال. كما قد يكون الطلاق هو بمثابة الحل لصعوبات توافق الحياة الزوجية، مما يجعل المطلقة تنطلق في بناء حياة

جديدة أكثر ملاءمة لها. وتلجأ هاته النسوة إلى الاستشارات الخاصة تستعين بها على إعادة ترتيب أوضاعها.

قد تشكل رعاية الأبناء بعد الطلاق في هذه الحالة القضية التي تحتاج إلى تقديم المشورة الإرشادية للأم حول كيفية مساندة الأبناء لتجاوز هذا الحرمان من الوالد الذي انفصل عن الزوجة والأولاد. كما قد تبرز الحاجة إلى تدخل إرشادي علاجي لمعالجة بعض اضطراباتهم الانفعالية والسلوكية الناجمة عن الحرمان من الأب. والواقع أنه كلما كانت الحياة الأسرية قبل الانفصال توفر الرعاية والحماية للأبناء، تمكن هؤلاء من اجتياز الأزمة بأضرار أقل. الأمر الهام على هذا الصعيد، من ناحية الحفاظ على صحة الأبناء النفسية وسلامة نموهم، هو رعايتهم في كنف الأم محاطة بالأقارب الأقربين.

**2-3** وأما الفئة الوسطى من المطلقات فهي تحتاج لبرامج تدخل أكثر فاعلية وتنوعاً. قد تكون هناك حاجة للتمكين الاقتصادي ورفع الكفاءة المهنية ومساعدة الأم المعيلة على الحصول على عمل منتج (توظيف أو قروض صغيرة). ومعه تحتاج إلى التدريب والتوجيه في إدارة حياتها الاقتصادية، وميزانية الأسرة، وعلاقات الجيرة والقرابة، فيما يعرف ببرامج مهارات الحياة. كما قد تحتاج الأم المعيلة إلى مساعدة من قبل مكاتب الخدمة الاجتماعية في ترتيب الأمور القانونية الشرعية (إرث، نفقة، حضانة. . .). وكذلك المساعدة على تيسير معاملاتها مع المؤسسات الخدمية العامة (التربية، الصحة، العمل، الاسكان إلخ. . .). ومن الأمور الهامة مساندتها كي تحصل على احتضان الأقارب الذين يمكن أن يقدموا لها الدعم المالي أو المادي، وخصوصاً المساندة النفسية والمعنوية، كي تتمكن من ترتيب أمور الحياة الجديدة.

هناك حاجة في هذه الحالات إلى مساندة إرشادية مزدوجة تتوجه في شقها الأول إلى الأم المعيلة ذاتها، وتتوجه في شقها الثاني إلى تعزيز مهاراتها الوالدية.

ويمكن على هذا الصعيد مساعدتها نفسياً للتعامل مع أزمة الطلاق التي تترك آثاراً صدمية بحاجة إلى تدخل إرشادي علاجي للشغل عليها وتجاوزها. ويساعد

احتضان الأقارب للأم المعيلة كثيراً في تجاوزها لأزمتها وإعادة ترتيب حياتها.

كما تحتاج إلى مساعدة إرشادية كي تتمكن من التعويض على الأبناء خسارة الأب، وكيفية تعليل هذه الخسارة، بما لا يؤدي إلى توليد اضطرابات نفسية لديهم. هناك ضرورة لمواكبة الإرشاد للأم على هذا الصعيد، بحيث يمكن التدخل للمساعدة في علاج اضطرابات الأبناء الانفعالية والسلوكية، وكذلك متابعتهم في دراستهم، وإدماجهم في أنشطة أندية الناشئة. المهم والحيوي هنا هو رعاية الأبناء في كنف الأم بمساندة الأقارب واحتضانهم، ومواكبة مكاتب الإرشاد والخدمة الاجتماعية. ذلك أن بقاء الطفل في كنف أمه وفي بيئته الاجتماعية والقرابية الطبيعية من أهم عوامل الحفاظ على صحته النفسية وطمأنينته، وبالتالي نموه السليم. وكل جهد مادي أو معنوي أو فني يبذل في هذا السبيل يعطي ثماراً أكبر بما لا يقاس من الوضع في مؤسسة رعائية مهما كانت حسنة المستوى.

3-3 أما الفئة الثالثة فتتمثل بالنساء المطلقات من البيئات الهامشية، والأسر ذات التاريخ الطويل من الصراع والتصدع. نحن هنا بصدد الحاجة إلى برامج إعادة تأهيل كاملة للأم المعيلة، مع مساندة ومتابعة منتظمة. هناك أولاً في حالة المطلقات المساعدة في القضايا الشرعية المتعلقة بالنفقة والحضانة والسكن. وكذلك حماية الأم والأبناء من التعنيف قبل الطلاق وأثناءه وبعده، حيث لا يندر لجوء الزوج إلى إجراءات انتقامية مؤذية للزوجة والأولاد، متعللاً في ذلك بحقوق يساء فيها تأويل الشرع وتعاليمه، وقد يلقى تساهلاً من قبل قضاة الشرع. لا بد اجتماعياً من سن قوانين واتخاذ إجراءات تضمن حسن تطبيق التعاليم الشرعية التي تحمي المرأة والأولاد وتنصفهم، بينما يغلب في الواقع العملي ممارسة عادات وتقاليد تنزل الغبن بالمرأة تحت غطاء الشرع، وهي ليست من الشرع في شيء. ويندرج في الإطار ذاته توعية المرأة المطلقة بحقوقها الشرعية والقانونية التي ينص عليها دستور الدولة، (حجازي، 2013).

وأما برنامج إعادة التأهيل الكامل فيتضمن كل من محو الأمية، والتدريب المهني والمساعدة، من خلال القروض الميسرة أو سواها على إنشاء مشروع

إنتاجي صغير، والتدريب على مهارات الحياة لجهة إدارة الميزانية وتدبير شؤون المنزل والرعاية الصحية للأبناء، والانغراس الاجتماعي. كما تحتاج إلى تدريب على مهارات الوالدية وأسس التعامل مع الأبناء ومشكلاتهم التي لا بد أن تنشأ نظراً للظروف التي عرفوها في الأسرة قبل الطلاق وأثناءه وبعده. كما لا بد من تدخل إرشادي مع هؤلاء الأبناء مباشرة لعلاج مشكلاتهم النفسية هذه بما ييسر استعادة مسيرة النمو السليم. ويضاف إلى ذلك مساندة مكاتب الخدمة الاجتماعية لها ولأبنائها وتيسير معاملاتهم مع المؤسسات الرسمية والخاصة المعنية بحياتهم.

وعلى وجه العموم يتطابق برنامج إعادة التأهيل الكامل في هذه الحالة في محاوره وإجراءاته مع برامج تأهيل الأسر المتصدعة التي تمت الإشارة اليها. وهو برنامج يتخذ طابع الانتظام والمتابعة المكثفة في مراحل البداية، مع توفر المتابعة وإمكانات التدخل كلما دعت الحاجة، واستجدت طوارئ أو ظروف في المراحل اللاحقة.

# المراجع

- **الإستراتيجية العربية للأسرة**، نشر قسم الأسرة: إدارة المرأة والأسرة والطفل، جامعة الدول العربية، 2004.
- البيلي، طيفور سيد أحمد والمحرزي، راشد سيف (2009). **دراسة أبعاد ومقومات التماسك الأسري**، ندوة المرأة العمانية، سلطنة عُمان: وزارة التنمية الاجتماعية.
- القادري، نهوند (2004). **أثر الإعلام في إعادة تكوين المفاهيم والممارسات الأسرية**، المؤتمر الوطني حول الأسرة اللبنانية وإشكالاتها المتنوعة. بيروت: وزارة الشؤون الاجتماعية.
- الكبيسي، فاطمة (2013). **تقرير دولة قطر حول المنظمات الأهلية في مواجهة المخاطر التي تتعرض لها الأسرة العربية**. القاهرة: الشبكة العربية للمنظمات الأهلية.
- اللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا (الإسكوا)، (1998). «الواقع البيئي للمدينة العربية ووضع الفرد والأسرة في ظل التحضر». في كتاب: **الأسرة والمدينة والتحولات الاجتماعية**. المنامة: المكتب التنفيذي.
- المذوق، ميرنا (2004). «مع ومن أجل الأسرة: من الحاضر إلى المستقبل»، كتاب: **رؤية الجامعة إلى واقع الأسرة اللبنانية**. بيروت: وزارة الشؤون الاجتماعية.
- باديسكي، كريستين وغرينبرغر، دنيس (2001). **العقل فوق العاطفة**، ترجمة مأمون المبيض. بيروت. عمان: المكتب الاسلامي.

- جاسم، بثينة (2006). **مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء العاطفي لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية في البحرين**، بحث ماجستير. البحرين: جامعة البحرين.
- عياد، هاني جرجس (2014). «التماسك الأسري وشبكة العلاقات». القاهرة: **مجلة روز اليوسف**.
- جناجي، عبد الله (2013). **تقرير مملكة البحرين حول دور المنظمات الأهلية في مواجهة المخاطر التي تتعرض لها الأسرة العربية**. القاهرة: الشبكة العربية للمنظمات الأهلية.
- جولمان، دانيال (2000). **الذكاء العاطفي**، ترجمة ليلى الجبالي، سلسلة **عالم المعرفة** رقم 262. الكويت: المجلس الوطني للثقافة.
- حطب، زهير (2008). **التقرير العربي الخاص بإنجازات الدول العربية في مجال تنفيذ أهداف الإستراتيجية العربية للأسرة**. قسم الأسرة: إدارة المرأة والأسرة والطفل. جامعة الدول العربية.
- حجازي، مصطفى (2014 «أ»). **الأسرة الخليجية: الخصائص، التحولات، القضايا ومتطلبات التمكين**. موسوعة الصحة النفسية للأسرة الخليجية (كتيب 1). المنامة: المكتب التنفيذي.
- حجازي، مصطفى (2014 «ب»). **تماسك الأسرة الخليجية: الأسس، المقومات، ومتطلبات التمكين**. ندوة تماسك الأسرة، 19-21 أغسطس، صلالة: عمان.
- حجازي، مصطفى (2014 «ج»). **إدارة الضغوط الأسرية والحياتية وأساليبها**. موسوعة الصحة النفسية للأسرة الخليجية. المنامة: المكتب التنفيذي.
- حجازي، مصطفى (2013). **خصائص الشرائح الأسرية واحتياجاتها الارشادية**. عمان: ندوة الارشاد الأسري.
- حجازي، مصطفى (2012 «أ»). **نحو سياسة اجتماعية خليجية للأسرة: من الرعاية الى التمكين**. المنامة: المكتب التنفيذي.
- حجازي، مصطفى (2012 «ب»). **إطلاق الطاقات الحية: قراءات في علم النفس الايجابي**. بيروت: دار التنوير.

- حجازي، مصطفى (2010). **علم النفس والعولمة**. بيروت/ الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.
- حجازي، مصطفى (2000). **الصحة النفسية: منظور تكاملي للنمو في البيت والمدرسة**. بيروت/ الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.
- حُمَّدْ، نورية علي (2008). **دراسة تمكين المرأة وسبل دعم مشاركتها في دول مجلس التعاون**. المنامة: المكتب التنفيذي.
- ديراني، سهيل (2004). «الأسرة: إشكالية الدور ومظاهر التحول». كتاب: **رؤية الجامعة الى واقع الأسرة اللبنانية ومستقبلها**. بيروت: وزارة الشؤون الاجتماعية.
- زايد، أحمد (1998). **الأسرة المدنية والخدمات الاجتماعية**. المنامة: المكتب التنفيذي.
- سميث، روبرت وسميث باتريسيا (2006). **الإرشاد والعلاج النفسي الأسري** (ترجمة د. فهد الوليم). الرياض: جامعة الملك سعود.
- شابيرو، لورنس في. د. (2003). **كيف تنشئ طفلاً يتمتع بالذكاء العاطفي**. المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- صادق، عادل (2009). **روعة الزواج**. القاهرة: الصحوة للنشر والتوزيع.
- صادق، عادل (2009). **الطلاق ليس حلاً**. القاهرة: توزيع دار الشروق.
- علي إسماعيل، عبد الرحمن (2008). **الضغوط النفسية «القاتل الخفي»: الأسباب، الآثار، العلاج**. دار اليقين للنشر والتوزيع.
- عيشور، كنزة وعوارم، مهدي (2013). **التماسك الأسري، تعريفه وعوامل تحققه**. الجزائر: الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة الأسرية.
- قاعي، عبدو (2004). «مسارات الأسرة نحو بناء الصلات الاجتماعية في لبنان»: كتاب **رؤية الجامعة الى واقع الأسرة اللبنانية**. بيروت: وزارة الشؤون الاجتماعية.
- قرقوتي، حنان (2004). «ملخص لبعض الدراسات في موضوع الأسرة». كتاب: **رؤية الجامعة الى واقع الأسرة اللبنانية**. بيروت: وزارة الشؤون الاجتماعية.
- قنديل، أماني (2013). **المجتمع المدني العربي في مواجهة المخاطر الاجتماعية: قراءة نقدية. دور المنظمات الأهلية في مواجهة المخاطر التي تتعرض لها الأسرة العربية**. القاهرة: الشبكة العربية للمنظمات الأهلية.

- كلاب، إلهام (2004). **الأسرة والتقدم التكنولوجي**. المؤتمر الوطني حول الأسرة اللبنانية وإشكالاتها المتنوعة. بيروت: وزارة الشؤون الاجتماعية.
- مجموعة باحثين (1998). **الأسرة المدنية والتحولات الاجتماعية: بين التنمية والتحديث**. المنامة: المكتب التنفيذي.
- مهنا، كامل وحجازي، مصطفى (2013). **تقرير الجمهورية اللبنانية حول دور المنظمات الأهلية في مواجهة المخاطر التي تتعرض لها الأسرة اللبنانية**. القاهرة: الشبكة العربية للمنظمات الأهلية.
- هيجان، عبد الرحمن بن أحمد محمد (1998). **ضغوط العمل: منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها**. الرياض: معهد الإدارة العامة.
- Aspinwall, Lisa G. and Staudinger, Ursula M. (2003). "A Psychology of Human Strengths: Some Central Issues of an Emerging Field", in *A Psychology of Human Strengths*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Baltes, Paul B. and Freund Alexandra M. (2003). "Human Strengths as the Orchestration of Wisdom and Selective Optimization with Compensation", in *A Psychology of Human Strengths*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Blume, Thomas W. (2006). *Becoming a Family Counselor: A Bridge to Family Therapy, Theory and Practice*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Cantor, Nancy (2003). "Constructive Cognition, Personal Goals, and the Social Embedding of Personality", in *A Psychology of Human Strengths*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Caprara, GianVittoria and Cervone, Daniel (2003). "A Conception of Personality for a Psychology of Human Strengths: Personality as an Agentic Self-Regulating System", in *A Psychology of Human Strengths*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Carr, Alan (2000). *Family Therapy: Concepts, Process and Practice*. New York: Wiley and Sons, Ltd.
- Carver, Charles S. and Scheier, Michael F. (2002). "Optimism", in *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Davis, Martha; Eshelman, Elisabeth; McKay, Mathew (1995). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, fourth edition. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

- Dattilio, Frank (editor) (1998). *Case Studies in Couple and Family Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Diener, E.; Lucas, Richard E. and Oishi, Shigehrio (2002). "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction", in *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, Barbara L. (2002). "Positives Emotions", in *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Gottlieb, Miriam M. (1999). *The Angry Self: A Comprehensive Approach to Anger Management*. Arizona: Zeig, Tucker and Co.
- Gehart, Diane (2014). *Mastering Competencies in Family Therapy: A Practical Approach to Theory and Clinical Case Documentation*, 2nd edition. USA: Brook/Cole, Engage Learning.
- Gottman, J. M.; Driver, J. and Tabares, A. (2002). "Building the Sound Marital House", in *Clinical HandBook of Couple Therapy*. New York: Guilford Press.
- Higgins, Raymond L. (2002). "Reality Negotiation", in *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Hodges, Timothy D. and Clifton, Donald A. (2004). "Strengths-Based Development in Practice", in *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Isen, Alice M. (2002). "A Role for Neuropsychology in Understanding and Facilitating Influence of Positive Affect on Social Behavior and Cognitive Processes, in *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Goldenberg, Irene, Goldenberg, Herbert (1996). *Family Therapy: An Overview*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Keyes, Corey L. M. and Lopez, Shane J. (2002). "Toward a Science of Mental Health: Positive Directions in Diagnosis and Interventions", in *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Langer, Ellen (2002). "Well-Being: Mindfulness versus Positive Evaluation", in *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Larsen, Jeff T.; Hemenover, Scott H.; Norris, Catherine J. and Cacioppo, John T. (2003). "Turning Adversity to Advantage: On the Virtues of the Coactivation of Positive and Negative Emotions", in *A Psychology of Human Strengths*. Washington DC: American Psychological Association.

- Maddux, James E. (2002). "Self-Efficacy: The Power of Believing You Can", in *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Masten, Ann S. and Reed, Marie-Gabrielle J. (2002). "Resilience in Development", in *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Patterson, JoEllen and others (2009). *Essential Skills in Family Therapy*, 2nd edition. New York: The Guilford Press.
- Bar-On, Reuben, and Parker, James D. A. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home*. San Francisco: Jossey Bass, Inc.
- Salovey, Peter; Caruso, David and Mayer, John (2004). "Emotional Intelligence in Practice", in *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Seligman, Martin E. P. (2002). "Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy", in *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, Martin. E. P. (1998). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books.

د. مصطفى حجازي

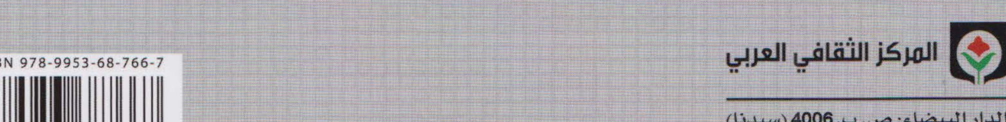
# الأسرة وصحتها النفسية

تشكل الأسرة في مجتمعاتنا نواة شبكة المؤسسات الناظمة لحياة إنساننا والمؤطرة لأنشطته. وبمقدار صحتها النفسية واقتدارها وتمكنها ستتمكن من تنشئة أجيال معافاة ومتمكنة وفاعلة اجتماعياً وحياتياً. من هنا تبرز أهمية بحث صحة الأسرة النفسية ودراسة مقوماتها، وأساليب تعزيزها...

يأتي هذا العمل لخدمة هذه الأهداف تحديداً. فهو ليس مجرد أداة معرفية نظرية أكاديمية، بل يتوخى في المقام الأول تقديم منظورات عملية تساعد على بناء صحة الأسرة النفسية والحياتية زوجياً ووالدياً على حد سواء. ولهذا فهو يعرض في فصوله المتتابعة طاقم مقومات صحة الأسرة النفسية وعناصر كل منها، وأساليب تنميتها وتعزيزها. يعرض كل فصل الأسس النظرية لموضوعه، ثم يتحول إلى عرض آليات التطبيق الكفيلة بتوفير الأدوات التي تخدم كلاً من الأسرة والعاملين معها، في إنجاز أهداف إنماء الأسرة وتمكينها، وصولاً إلى بناء حسن حالها.

لقد أصبحت هذه المهام التطبيقية جد ملحة في العمل مع الأسرة المعاصرة التي تمر بمرحلة من التحولات المتلاحقة التي يحملها معه كل من التحضر السريع والعولمة في كل من فرصها وتحدياتها المتعاظمة.

لقد ولى زمن العيش المستقر حيث الأسرة تنشأ وتعيش ضمن أطر معروفة ومحددة سلفاً. الأسرة المعاصرة التي تفتقد هذه الأطر الثابتة والمستقرة بحاجة إلى التمتع هي وأفرادها، بدءاً بالزوجين والوالدين، بالاقتدار على جميع الصعد الصحية الجسمية والنفسية، والمعرفية والاجتماعية والاقتصادية ومهارات إدارة الحياة، وخصوصاً التمتع باللياقة التكيفية لعصر التسارع وانعدام اليقين الذي تفرضه العولمة التي يسيرها قانون القوة في جميع مظاهرها، سواء على مستوى الدول أو المجتمعات أو الأسر وأفرادها. وهو ما يفرض على الأسرة المعاصرة التمتع بكل مقومات الاقتدار والتمكن؛ بذلك وحده تبني حصانتها ضد الأخطار المتكاثرة...



المركز الثقافي العربي

الدار البيضاء: ص. ب. 4006 (سيدنا)
بيروت: ص. ب. 113/5158
markaz.casablanca@gmail.com
cca_casa_bey@yahoo.com

ISBN 978-9953-68-766-7
9 789953 687667